هەستیاری

نەخۆشی نییە بەڵکو دیاردەیەکی هەستیاریە



دکتۆر عبدالحسین بیرم

وەرگێرانی :فاطمە عمر رحمە

هەستیاری نەخۆشی نییە

بەڵکو دیاردەیەکی هەستیارییە

دکتۆر عبد الحسین بیرم

وەرگێرانی:فاطمە عمر حمە

بەناوی خودای گەورە

ناوی کتێب : هەستیاری نەخۆشی نییە بەڵکو دیاردەیەکی هەستیارییە

بابەت:تەندروستی

ئامادەکردنی: دکتۆر عبدالحسین بیرم

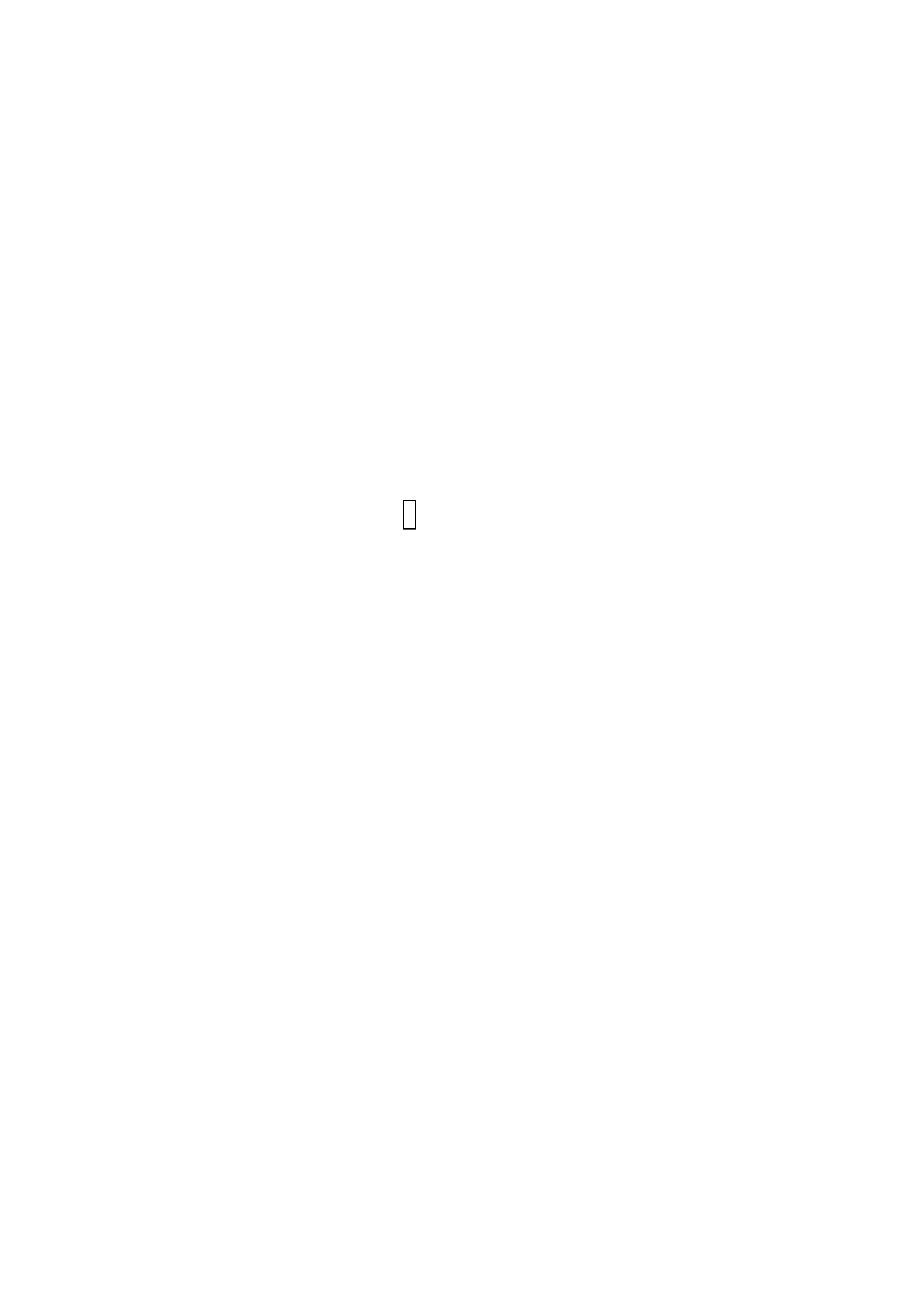
وەرگێرانی:فاطمە عمر

دیزاینی بەرگ: فاطمە عمر

چاپخانەی:

تیراژ:١٠٠٠ دانە

نۆبەی چاپ :یەکەم



ناوەرۆک

پێشـــــــــەکی

سوپاس و ستایشی بی هەژمار بۆ پەروەردگاری بێ هاوەڵ و خـاوەنی بەرزتـرین و بێخەوشـترین گوفتـار ، ئەو خـودایەی کـە مرۆڤـی بـە عەقڵ ولۆژیـک رێزدار و پایە بەرزکـرد و فەزڵیدا بەسـەر تەواوی خەلق و گیاندار ، فێری کرد بەرزترین بەها و جوانترین گوفتـاری بەهێـز و واتـادار ، تالێـک تێـبگەن لەکاروبـارو مـامەڵەی ژیـان و رۆژگار .

صەلات و سەلام لە پێغەمبەر و پەیامبەری سەردار ،بەرزترین ئاكار بەرەكات و رەحمەتی یەزدانیش وەكو رێژنە بارانی بەهار ، برژێ بە سەر تەواوی باوەردار موسڵمانانی خاوەن تەقواو ئەمەكدار .

لەم كتێـــبەدا تەواوی زانیارییەكـــان ســـەبارەت بە هەســـتیاری خـراوەتەروو ،هەر یەك لە هەسـتیاری چـاو ،لوت،قـورگ و گەروو ، گوێ....هتد.

پێمـــان دەڵێـــت كە هەســـتیاری نەخۆشـــی نیـــیە بەڵكـــو دییـاردەیەكی هەسـتیاریە یـاخود كـاردانەوەی ئاسـایی جەسـتەیە كاتێـك رووبەرووی تەنێكی نامۆدەبێتەوە ، ئەو تەنە نامۆیە بۆ كەسانی ئاسایی

زیـانی نییه بەڵام له كەسـانی هەسـتیاردا دەبێـته هۆی سـوربونەوەو پــــــــــــــژمین و خـــــــــــــــوران و كورتبـــــــــــــــونی هەناســـه....هتد هەمـــوو ئەمـــانەش به هــۆی به هەڵه لێكــدانەوەی سیسـتەمی بەرگـری لەشـه بـۆ هەنـدێك خـۆراك یـاخود مـادده كه وەكـو تەنی نامۆمامەڵەیان لەگەڵدا دەكات .

لەوانەیه زۆر جـار پەنـا ببەینه بەر چارەسـەرێك كه هیچ پەیوەنـدی به حـاڵەتەكەوه نەبێـت تەنـانەت رەنـگه پێویسـتی به هـیچ چارەسـەرێك نەبێت ،هەربۆیه لەم كتێبەدا هەموو زانیارییه پێویستەكان سـەبارەت به هەسـتیاری كـۆكراوەتەوەو خـراوەتەروو، ئامـانج له وەرگێرانـی ئەم كتێبه سود گەیاندنه به خوێنەران و زیادكردنی كتێبێكی نوێ به زمـانی شیرینی كوردی....

بەهیوای تەندروستییەكی باس بۆ هەمووان....

هەستیاری نەخۆشی نییە

هەستیاری نەخۆشی نییە، بەڵام زۆربەی توشبووەکان واهەست دەکەن کە توشی نەخۆشی بوون،بەڵکو هەستیاری شێوازی بەرگریکردینی جەستەیە دژ بەو تەنۆلکانەی کە دێنە جەستەوە یاخود هەوڵ دەدەن بێنە جەستەوە.

رێژەی هەستیاریەکە دەگۆرێت لە ئەندامێکەوە بۆ ئەندامێکیتر،لە جەستەی هەمان کەسدا، دژ بەم تەنۆلکانە کە هۆکارن بۆ روودانی کۆمەڵێك نەخۆشی یانیش دەرکەوتنی هەندێک نیشانە کە پێیان دەترێ (هەستیاری).

هەستیاری نەخۆشی نییە ، بەڵکو دەرەنجامی کاردانەوەی سروشتی تەنۆلکەکانە کاتێک لە ژینگەی دەرەکییەوە دەگەنە شانەکانی مرۆڤ.... لە رێگەی:-

١-لە رێگەی لینجە پەردەی لوتەوە کە دەبێتە هۆی هەستیاری لوت.
٢ -دەم هۆکاری توشبوونە بە هەستیاری ریخۆڵەکان.

٣-لینجە ماددەی چاو دەبێتە هۆی هەستیاری چاو.
٤-لە ڕێگەی پێست ئەمەش دەبێتە هۆی هەستیاری پێست.

ڕێـژەی هەسـتیاری بەپێـی ڕێـژەی کـاردانەوەی تەنـۆلکە نامۆکـان و جەسـتەیە :هەروەک دەرکەوتنـی هەسـتیاری پێسـت لە منداڵانـدا کە دەبێـتە هـۆی رووشـاندنی پێسـتەکە،ئەمەش دەرەنجـامی هەسـتیاری پێسـتە یـاخود جەسـتە دژ بە تەنـۆلکە نامۆکـان کە بەر پێسـت کەوتـون ،یـاخود دەرەنجـامی کـاردانەوەیەکە لە جەسـتەدا لە نێوان تەنۆلکە نامۆکان و سیستەمی بەرگری لە لەشی مرۆڤدا.

ئەو هۆکـارە بەرگریـانەی کە لە لیـنجە پەردەی لووتـدا هەن دەبـنە هـۆی پـژمین و ئـاو هـاتنەوەی لـوت، بەڵام بەرگـری کـردن لە کۆئەنـدامی هەناسـەدا دەێـتە هـۆی گـرژ بـوونی لوسەماسـولکەکانی بـۆری هەناسـە و ئەمەش دەێـتە هـۆی کورتبـونی هەناسـە.

لێرەدا هۆکار گەلێکی زۆر هەن کە دەبنەهۆی هەستیاری و گەشەسەندنی هەستیارییەکە لە جەستەدا:

هۆکارەکانیش ئەمانەن:-

هۆکـــــار یەکەم:هۆکــــاری ژینگەیـــــی دەبێـــــتە هـــــۆی دەرکەوتنـــی هەســـتیاری :بــۆ نمــونە ئەو مـــاددە ئەنـــدامیانەی کە بەدەســـــت دەهێنــــرێن لە رێـــــگەی شــــیبوونەوەی هەنـــدێ جــــۆری رووەک ،مێـــــروو ،مــــاددەی خــــۆراکی.

هۆکـــــاری دووەم :هۆکـــــاری بـــــۆ مــــــاوەیی: ئەمەش هۆکــــارێکە رێــــژەی وەڵامــــدانەوەی ئەنــــدامە جیاوازەکـــانی لەش دیـــاری دەکـــات دژ بە تەنــــۆلکە نامۆکــــان ،وە رێــــژەی هەســــتیاری ئەنــــدامەکە دیـــاری دەکـــات کە تــــوش بــــووە.

دەتـــوانین بە ئاســـانی هۆکـــاری ژیـــنگەی دیـــاری بکەیـــن لە رێـــگەی پشـــکنینی جیـــاواز بـــۆ هەســـتیاری یـــاخود لە رێـــگەی مێـــــــژووی ســـــــەر هەڵدانی نەخۆشـــــــیەکە لە کەســــــــی توشـــبوودا،بەڵام ئەســـتەمە هۆکـــاری بـــۆ مـــاوەیی دیـــاری بکرێـــــت،بەڵام هۆکــــارێکی زۆر گرنــــگ هەیە، ئەویــــش هۆکـــاری بـــۆ مـــاوەیی بە تەنهـــا ناتوانێـــت ببێـــتە هـــۆی هەســـتیاری بەڵکـــو دەبێـــت هۆکـــارێکی ژینگەیـــی لە گەڵـــدا هەبێـــــت،هەرگیز بەبـــــێ بـــــوونی هۆکـــــاری ژیــــنگەی

روونـــــادات وه ناشـــــكرێ هەســـــتیاری رووبـــــدات،لەبەر ئەم هۆیـــــانە هۆكـــــاری بۆمـــــاوەیی تەنهـــــا بە هۆكـــــارێكی یارمەتیـــــدەر دادەنرێـــــت بـــــۆ هۆكـــــاری ژینگەیـــــی ،زۆربەی جۆرەكـــــانی هەســـــتیاری دوای بەركەوتـــــن بە هۆكـــــاری نەخۆشـــــییەكە دوای مـــــاوەیەك بەشـــــێوەیەكی خودكـــــار نامێنێـــــت ،لەوانەش بەركەوتـــــن لەگەل تـــــۆز ،بـــــۆن ،وە جۆرێك تایبەت لە خۆراك..

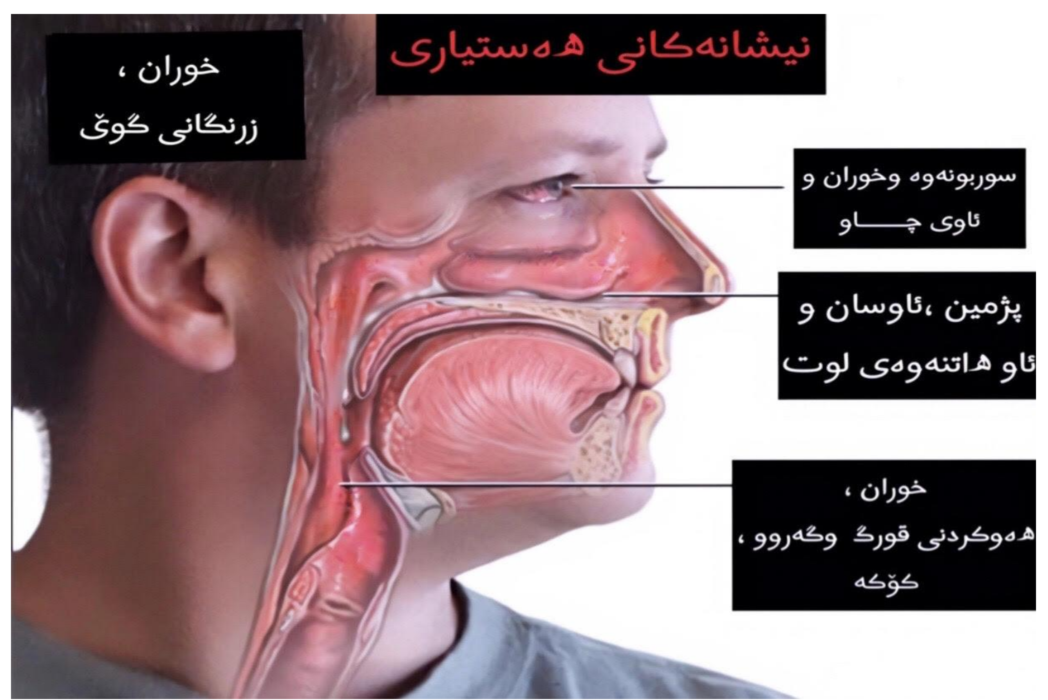
دیـــارترین هۆكارەكـــانی روودانـــی هەســـتیاری بەتـــایبەتی لە لـــوت و بۆریچكەكـــانی هەوا ،ئەو تـــۆزو مـــادانەیە كە لە هەوادا هەلـــی دەمـــژین، وە هەنـــدێك جـــۆری تـــایبەتی زەیـــتە هەلچووەكـــان.
بەلام ئەو هەســــــــتیارییەی كە لە ریخۆلەكانـــــــــدا روودەدات بە تـــایبەتی ئـــازاری ریخـــۆلەو ســـكچوون ،ئەوە جـــۆرێكی دیـــاریكراوە لە مـــادەی خـــۆراكی یـــاخود بەشـــێكی تـــایبەتە لە جـــۆرێكی دیـــاریكراو لـــــــــــــــــــــــە خۆراكـــــــــــــــــــــــــدا.
كەواتە هەوای پیســـبوو وە مـــادەی خـــۆراكی هۆكـــاری ســـەرەكین لە تووشـــبون بە هەســـتیاری،لەدوای ئەم هۆكـــارانە ئەو دەرمانـــانە بەكاردەهێنرێـــــت كە بـــــۆ چارەســـــەركردنی نەخۆشـــــی بەكاردەهێنرێن،یـــــان خۆپاراســـــــتن لە نەخۆشـــــــییەكە.

هەنـدێك جـار چـارەسـەركردنی هەسـتیاری بەشـێوەیەكی خودكـار دەبێـت ، بەبـێ بەكارهێنـانی هـیچ دەرمانێـك ، ئەویـش تەنهـا لە ڕێـگەی زانینـی هۆكـارەكەو دوركەوتـنەوە لێـی..

هەستیاری لوت

هەستیاری لوت روودەدات بەهۆی کاریگەری جیاواز کە تووشی کۆئەندامی هەناسە دەبێت.
ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی هەستیاری لوت،ئەوانە لە هۆکارە گشتییەکانی هەستیارین بەلام دیارترینیان-:

١ - بۆماوەیی و هۆکاری دەروونی . یاخود کێشە لە کۆئەندامی دەماری بەشێوەیەکی خۆنەویستانە



٢-هۆكاری وەرزی

٣-ئەو هۆكارانەی كە بە درێژایی سال هەن ،خۆراكەجیاوازەكان وەكو (هێلكە،ماسی ،شیر ،شوكەلاتە،مۆز).

٤-ژینگەی دەوروبەری كەسەكە وەكو تەپوتۆز ، وە تۆزی خوری و لۆكە لە كارگەی رستن و چنین.

٥-بوونی مادەی كیمیایی وەكو گاز یاخود بۆیەو بەنزین

هەستیاری دوو جۆری هەیە-:

١-**جـۆری سـادە**: كە چارەسـەركردنی پشـتگوێ خـراوە(كەئەمەش هەڵەیە).بەوە جیـادەكرێتەوە كە جاروبـار ئاوهـاتنەوەی لـووتی لەگەڵـدایە وە گیرانـی هەردوو لـوت بە كەمـی وە بەخێرایـی دەگەڕێـتەوە بـۆ بـاری ئاسـایی..

دووبـارە بـونەوەی ئەم حـاڵەتە دەبێـتە هـۆی هەسـتیارییەكی بە هێـز لە لوتدا.

٢ -هەسـتیاری بە هێـزی لـوت جیـادەكرێتەوە كە-:

ا-هەوكردنـی (Nasal mucosa) لیـنجە پەردەی لـووت وە ئاوهـاتنەوەو گیرانـی لـووتی لە گەڵـدایە.

ب-سـەر ئێشـە بەهـۆی داخرانـی گیرفـانەی (جیـوب)ی لـوت، کە ئەمـانەش دوو کـونن لە کەلەی سـەردا هەن بەسـتراون بە لـوتەوە ، هۆکـاری داخـرانەکەش بە هـۆی کەڵەکەبـوونی مـاددە نەویسـتراو چڵمییەکـانەوە دەبـێ.

قورس بوون یاخود خراپ بوونی نیشانەکانی هەستیاری:

ئەگەر هەسـتیاریەکە گەشـەی سـەند لە لوتـدا یـاخود چارەسـەرکردنی پشـت گـوێ خرا،یـانیش بـۆ مـاوەیەکی زۆر بەردەوام بـوو ،ئەوا دە بـنە دروسـتبوونی گۆشـتی زیـادەی لـوت ..وە ئەم گۆشـتە لە هەردوولادا دروسـت دەبـێ و لە هێشـوە تـرێ بچـوك دەچێـت، کە هۆکـارن بـۆ گیـران وە داخرانـی لـوت، لەبەر ئەوە پێویسـتە لاببـرێن،بەڵام وا پێویسـت دەکـات زیـاتر لە جارێـك لا ببرێـت چـونکە ئەگەری دووبـارە سـەرهەڵدانەوەی هەیە لەبەر ئەوەی هەسـتیاریەکەی بەردەوامە.



چارەسەری هەستیاری لوت:

بـۆ چارەسـەرکردنی هەسـتیاری لـوت پێویسـتە پشـکنینی پێسـت و پشـکنینی خـوێن ئەنجـام بـدرێت بـۆ زانینـی هۆکـارەکەی .. بە زانینـی هۆکـارەکەی دەتـوانین چارەسەرەکەشـی دیـاری بکەیـن..بە

شـــێوەیەکی گشـــتی دەرمانەکـــانی هەســـتیاری هەڵدەســـتن بە چارەســـەرکردنی نیشـــانەکانی هەســـتیاری هەروەک ئاشـــکرایە نیشانەکان بریتین لە (پژمین ،ئاو هاتنەوەو گیرانی لوت).

هەستیاری قورگ و گەروو:

لە هەســـتیاری گەروودا کەســـە هەمیشـــە هەســـت بە خـــورانێکی زۆر دەکـــات لە بەشـــی ســـەرەوەی گەرووویـــدا ..هەروەهـــا هەســـت بە خـــــــورانێکی زۆر دەکـــــــات لە گوێیەکانیـــــــدا،وە لە زۆربەی حاڵەتەکانـــدا کەســـی توشـــبو بە هەســـتیاری قـــورگ وگەروو لەرزی بەردەوام و وشـــــکبوونی دەم و نوســـــانی دەنگـــــی لە گەڵـــــدایە..

ئەم حـــــاڵەتە وە نیشـــــانەکانی چارەســـــەردەکرێن بە هەمـــــان چارەســـەرەکانی هەســـتیاری لـــوت ،ئەمەش بە چارەســـەرکردنی هۆکـــارەکەی یـــاخود لە رێـــگەی بەکارهێنـــانی دژە هەســـتیارییەکان بە پێـــی پێویســـت،چونکە بەکارهێنـــانی دژە هەســـتیاری بـــۆ مـــاوەیەکی زۆر ســـودەکەی لە دەســـت دەدات و دەبێـــتە هـــۆی موزاعەفـــــــــــاتی خـــــــــــوێن شـــــــــــانەکان..

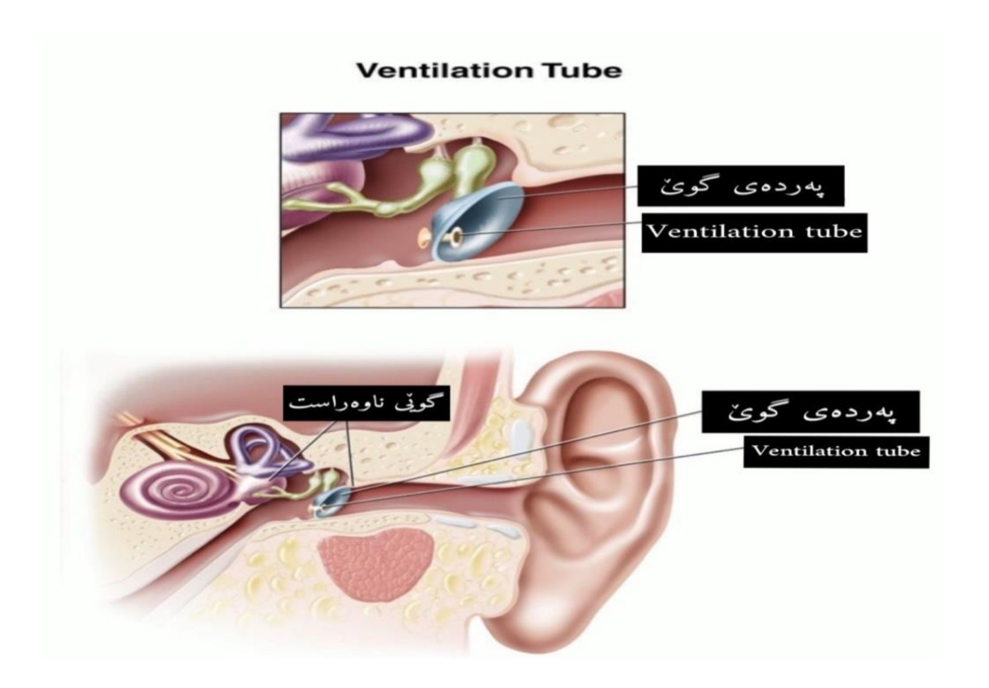
هەستیاری گوێ

هەستیاری گوێ گرفتی زۆر دروست دەکات بەتایبەتی لە وەرزی زستان وە ئەمەش هۆکارە بۆ-:

١-داخستنی جۆگەی ئۆستاکیدا ،کە گوێیەکان بە لوت دەگەیەنێت ئەم داخستنەش هۆکارە بۆ دەردانی ماددە شلەکان لە پشت پەردەی گوێیەکانەوە،ئەمەش گرفت لە بیستنی نەخۆشەکەدا دروست دەکات و دەبێتە هۆی زرنگانی گوێ , بەتایبەتی لە منداڵاندا لەم حاڵەتەدا پێویستە پەستان و رێژەی بیستنی گوێیەکان بپێورێ لە رێگەی ئامێری کارەبایی پاشان دروستکردنی کونێکی بچوك لە پەردەی گوێدا و دەرهێنانی ماددە شلەکانی نێو گوێیەکان پاشان تیوبێک کە پێی دەترێ (ventilation tube)دەخرێتە گوێوە بۆماوەی مانگێك یان زیاتر هەتا ماددە شلەکەی ناو گوێ تەواو دەبێت وە گوێ دەگەرێتەوە باری ئاسایی خۆی.

٢-توشبونی کەسانی هاستیاربە هەوکردنی گوێی ناوەراست زیاترە وەک لە کەسانی ئاسایی ،هەوکردنی گوێی ناوەراست

بەهـــۆی تێپەربـــوونی میکـــرۆب و ڤایرۆســـەکانی لـــوت یـــان گەرووەوە دەبێـت ،ئەمەش وا دەکـات جەسـتە کـاردانەوەی هەبێـت بەرامبەریـان،ئەویش بە دەردانــی مــاددەیەکی کــپکەری دیــاریکراو کە دەبێـتە هـۆی دەردانــی هیسـتامین لەو شـوێنانەی کە میکـرۆب و ڤایرۆســــــــــەکەی پێگەیشــــــــــتووە.



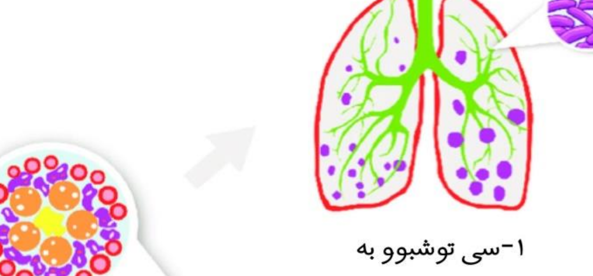
چارەسەر-:

بەپێــی راوێــژی پزیشــک دەبــێ ..ئەمەش دەکرێــت چارەســەری سروشـتی یـان نەشـتەرگەری بێـت..بەڵام هەرکامیـان بێـت ئاسـانەو مەترسی نییە.

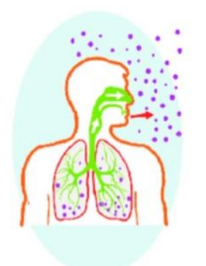
ئایا هیچ پەیوەندییەک هەیە لە نێوان نەخۆشی سیل و هەستیاری ؟

سـیل نەخۆشـیەکی گـوازراوەیە وە لە زۆربەی حاڵەتەکانـدا بە خێرایـی دەگوازرێتەوە،توشـبوون بە سـیل لە ئەنجـامی گواسـتنەوەی بەکتریـای Mycobacterium Tuberculosis رودەدات..ئەم گواسـتنەوەیەش روودەدات بە هـۆی هەڵمژینـی دڵۆپی لیکی نەخۆشەکە کە هەڵگری میکرۆبەکەیە.

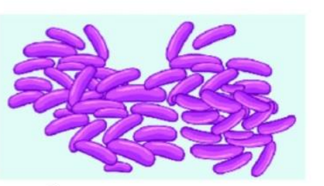
.



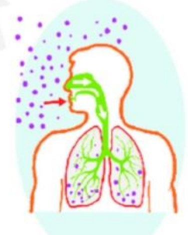
١-سی توشبوو به mycobacterium tuberculosis



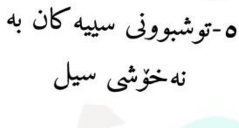
٢-بڵاوبوونەوەی بەکتریاکە بە هەوادا



٣-بەکتریاکە بە ئاسانی لە هەودا گەشە دەکات لە بەر ئەوەی (aerobic)ە



٤-هەڵمژینی هەوای پیسبوو بە بەکتریاکە لەلایەن کەسی بەرامبەرەوە



٥-توشبوونی سییەکان بە نەخۆشی سیل

بۆ ئەوەی کەسێك تووشی سیل ببێت دەبێت بەرکەوتنی لەگەڵ نەخۆشـە کەدا هەبێت ..وە بۆ دڵنیابوون لە نەخۆشییەکە (نەخۆشی سیل) لە رێـــــــــــــــگەی بینینـــــــــــــــــی میکـــــــــــــــــرۆبەکەوە دەبێت لە بەڵغەمی کەسی تووشبوودا وە لە ژێر

مایکرۆسکۆب پاش رەنگکردنی میکرۆبەکە،دەتوانرێت نەخۆشییەکە دەستنیشان بکرێت ، هەروەها لەرێگەی پشکنینی خوێنیشەوە دەبێت بۆ دەرخســتنی رێــژەی کــاردانەوای سیســتەمی بەرگــری نەخۆشــەکە بەرامبەر بە میکرۆبەکە.

بەڵام هەستیاری کاردانەوەیەکی نائاسییە بەرامبەر بە رووداوێکی ئاسایی .خەڵکێکی زۆری ئاسایی (ئەوانەی کە هەستیارییان نییە)لە ژیــــانی رۆژانەیانــــدا تووشــــی زۆر شـــــت دەبـــــن بەڵام هیچ کاردانەوەیەکیان نییە ..

لەبەرامبەردا ئەوانەی کە هەستیارییان هەیە تەنها بە بەرکەوتنیـان بە شتێکی ئاسایی توشی کاردانەوەیەکی نائاسایی دەبن بۆ نمونە :-

١_هەموو کەسێك بەرکەوتەی دەبێت لەگەڵ تەپوتۆز وە تووشـی هیچ حاڵەتێکی نەخۆشی نابن، بە پێچەوانەی.کەسانی هەستیار تەنها بە

بەرکەوتنیان لەگەڵ تۆزنیشانەکانیان تێیدا دەردەکەوێت وەکوکورتبونی هەناسە،کە ئەمەش ناسراوە بە (رەبۆ).

٢_زۆربەی منداڵان ئارەزووی خواردنی شوکولاتە دەکەن کە ئەمەش گرنگ و بەسودە بۆیان ، بەڵام بەشێکیان تووشی خورانێکی بەهێزدەبن دوای خواردنی ئەم شیرینیانە لەگەڵ سکچونێکی توند وە ئازارێکی توند لەسکدا لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ، لەم نمونەیەدا بۆمان دەردەکەوێت، کە ئەم نیشانانە - نیشانەکانی هەستیاری - گوازراوە نیەو نابێتە هۆی گواستنەوەی هیچ میکرۆبێك بە پێچەوانەی نەخۆشی سیل.

لەم پێشەکی و نمونانەدا بۆمان دەردەکەوێت،هیچ پەیوەندییەك بوونی نیە لە نێوان نەخۆشی سیل وهەستیاری کەواتە ناتوانین بڵێین :-

١- هۆکاری نەخۆشی سیل هەستیارییە.

٢-هەستیاری دەبێتە هۆی سیل.

پێویستە ئەم راستیانە بخرێنە روو پێش بەردەوام بوون لە گفتوگۆکردن سەبارەت بە نەخۆشی سیل ونیشانەکانی هەستیاری.

ئەگەری هەیە کەسی تووشبوو بە نەخۆشی سیل هەستیاری پێست و چاوی هەبێت وەکو هەستیاری وەرزی.. روودانی ئەم حاڵەتە رێکەوتە و هیچ پەیوەندی بە هۆکارو دەرئەنجامی هەستیارییەوە نییە هەستیاری و سیل تەنها لەیەك خاڵدایەکدەگرنەوە ئەویش کەسی تووشبوو بە نەخۆشی سیلی سییەکان بەرامبەر بەخودی میکرۆبی نەخۆشی سیل هەنـــدێك لە دەرکەوتە نەخۆشـــیەکان کە لە تووشـــبووی ســـیل دادەردەکەوێت هۆکاری هەستیارییە بەرامبەر بەمیکرۆبەکە و پێکهاتەکانی،بەتایبەتی ئەو پرۆتینەی کە لەناو میکرۆبەکەدا هەیە .
لەم حـــاڵەتەدا نەخۆشـــەکە تووشـــی هەناســـەدانی تونـــد دەبێـــت، لەگەڵ بەرزبونەوەی پلەی گەرمی و کۆکەیەکی وشك و ئازارێکی توند لە سنگداو وەکو ئەوەی کە بە چەقۆ لە سەر سنگی کەسەکە درابێت،ئەم ئازارە زیاتر دەبێت لەگەڵ هەر هەناسەدانێکی قوڵ.

دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە :-

لە رێـــگەی پشـــکنینی رادیـــۆگرافیەوە دەبێت،هەروەهـــا لە رێـــگەی وەرگرتنـــی ئەو شـــلەیەی کە لە پەردەی ســـییەکاندا هەیە دەبێـــت ،وە بـــۆ دڵنیـــا بـــوون لە بـــوونی هەســـتیاری دژ

به میکـرۆبەکە پشـکنینێک ئەنجـام دەدرێـت لە رێـگەی پێسـتەوە، بە لێـــدانی بریکـــی کەم لە شـــلەیەک کە پێـــی دەوتـــرێ (Tuberculin) بـۆ نـاو پێسـت لە بەشـی خـوارەوەی قۆڵـدا ئەنجـام دەدرێ.ئەنجـامی پشـکنینەکەش دەردەکەوێـت لە مـاوەی (٤٨-٧٢) کاتژمێردا،وە ئەنجامەکەش پۆزەتیڤ دەبێت ئەگەر رەقبونەوە یان سوربوون لە شوێنی کوتانەکەوە بۆدووری (١٠ملـم) بە نزیکەیـی هەبێـت ،بەڵام ئەگەر هەمـان پشـکنین بـۆ کەسـێك ئەنجـام درا ، کە هەسـتیاری بەم میکـرۆبەوە نەبـوو ، ئەوا ئەنجـامەکە نێگەتیـڤ دەبێـت ،بەواتـای نەبـوونی هـیچ سوربوونەوە ،یاخود رەقبونێك،لەو شێوێنەی کە کوتراوە.

لەمەوە بۆمـان بۆمـان روون دەبێتەوە،سـەرارەی نەبـوونی هـیچ پەیوەنـدییەك لە نێـوان نەخۆشـی سـیل و هەسـتیاری،دەکرێت زیـاتر لە خالێکـدا هـاوبەش بـن،ئەگەر کەسـی تووشـبوو بە نەخۆشـی سـیل هەسـتیاری هەبێت،یـاخود کەسـێك کە هەسـتیاری هەبێـت وە تووشـی سـیل ببێـت وە سروشـتی ئەم پەیوەنـدیە هاوبەشـە ،پێویسـتییە هەڵسـەنگاندن و تـوێژینەوەیە،ئەمەش لە رێـگەی راوێژکـردن بە پزیشـکی پسـپۆرەوەدەبێـت. لەکـاتی روودانـی هەسـتیاری لە

کەســـــی تووشـــبوو بە نەخۆشـــــی ســـیل..یان ئەو کەســـــەی کە هەســــــــــتیاری هەیە تووشـــــــــــی نەخۆشـــــــــــی ســـــــــــیل ببێـــــت لە ســــییەکانیدا ، بـــــۆ ئەوەی هۆکارەکـــــان بزانێـــــت، وەچارەسەری باش و گونجاو بۆ نەخۆشەکە دابنێت.

هەستیاری بۆری هەوا(رەبۆ)

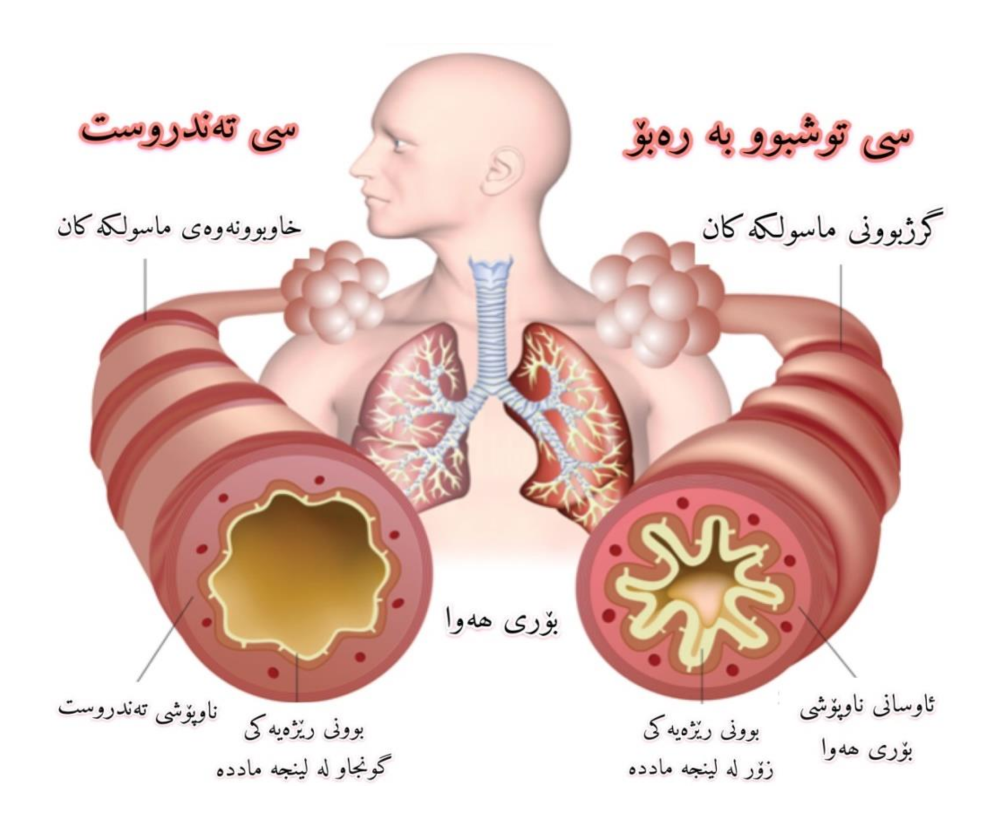
هۆکاری رەبۆ دەگەرێتەوە بۆ سەختی تێپەربوونی هەوا بەناو بـــــۆری و بۆریچکەکانـــــدا،ئەمەش دەبێـــــتە هـــــۆی ئاوسان و سوربونەوەی لینجە پەردەی بۆری هەوا وە دەردانی لینجە مادەکان زیاد دەکات لەناو بۆرییەکاندا..

تێپەربوونی هەوا بەم رێرەوە تەسکەدا دەبێتە هۆی دروســتبوونی دەنگێــك ..وە دوبـــارەبونەوەی ئەم حـــاڵەتە لەنەخۆشـــــەکەدا ناوبەناودەردەکەوێت،دەکرێـــــت مـــــاوەی نێـوان نۆبەکـــان زۆر بێــت یــان کەم ،وە ئەم حـــاڵەتە بــاش دەبێـــت بەشـــێوەیەکی خودکـــار یـــاخود چارەســـەر،بەڵام ئەگەرنەخۆشەکە ئامۆژگارییە پزیشکیەکانی پشتگوێ

خست،ئەوا حاڵەتەکەدرێژە دەکێشێت،وە گۆران بەسەر شانەکاندا دێت وە دەبێتە هۆی زیاد بوونی دەردراوەکان لە بۆری هەوادا،بەمەش هەناسەدانی سەختتر دەبێت وە کۆکەشی لەگەڵدا دەبێت .کەمتەرخەمی نەخۆش بەرامبەر بە بەکارهێنانی چارەسەرەکانی،خۆی توشی کەمی هەناسەدان دەکات،بەهۆی کەمی ئۆکسجین لە خوێندائەمەش لە ئەنجامی ئەو رێگریانەی کە لەکاتی هەناسەداندا دروستدەبێت کە هەوایەکی کەم دەگات بە بۆری هەواو سیکلدانۆچکەکان.

هەندێ جار رێژەی دوانە ئۆکسیدی کاربۆن لە خوێندا زیاد دەکات و دەبێتە هۆیزیادبونی گرفت لە نەخۆشەکەدا ..لەوانەش ئاوسانی سییەکان

وە لەدەستدانی توانای جیری شانەکان،هەوا لەسییەکاندا کەڵەکە دەبێت،بەمەش قەبارەی سییەکان زیاد دەکات.



(emphysema)لەم نەخۆشـــــــییەدا نەخۆشـــــــەکە هەســـــــت
قورسبوونـی بە هەناسەدانی دەکات لەهەرهەناسەدانێکدا،
هەنـــدێك جـــار ئەم قورســـبونی هەناســـەدانە بەشـــێوەیەکی
کتـــوپڕ ڕوودەدات هۆکارەکەشـــی نۆبە(نـــۆرە)یەکی تـــازە
نییـــــە لە نۆبەکـــــانی نەخۆشـــــییەکە بەڵکوهۆکـــــارەکەی
شـــــــــیبونەوەی ســـــــــیکڵدانۆچکەیە لە ســـــــــی لەگەڵ
کەڵەکەبـــونی هەوا ..ئەمەش لەو حاڵەتـــانەیە کەپێویســـتی بە

فریـــــــــــاگوزاری خێـــــــــرا هەیە بەتـــــــــایبەتی ئەگەر گرژبوونی سییەکانی لەگەڵدا بوو.

زۆر روودانی نۆبە(نۆرە)ی رەبۆ دەبێتە هۆی روودانی رەبـــۆی درێژخـــایەن بەمەش پەســـتانی خـــوێن بەرز دەبێـــتەوەو دەبێـــتە هـــۆی بەرزبـــوونی پەســـتان لە خوێنبەرەکـــانی ســـیدا،وە بە شکســـتی دڵ کۆتاییـــدێت.

نیشـــــــــانەکانی رەبـــــــــۆ هۆکـــــــــاری زۆری هەیە،مەرج نیـــیە هۆکـــاری هەمـــوو حـــاڵەتێکی رەبـــۆ هەســـــــــــتیاری بێـــــــــــت تەنـــــــــــانەت ئەگەر هەســـــتیاری هۆکـــــارێکی ســـــەرەکی توشـــــبون بە رەبۆ بێت ..

دیاردەی هەستیاری بەهۆی زۆر هۆکارەوە روودەدات مەرج نیـیە هەمـوو رەبـۆیەك بەهـۆی هەسـتیارییەوە بێـت ،تەنـــانەت ئەگەر هەســـتیاری هۆکـــارێکی ســـەرەکی رەبۆبێـــت لە بۆرییەکانـــدا . رەبـــۆ نەخۆشـــییەکی بـــڵاوە لە زۆربەی وڵاتەکاندا وە لە هەموو تەمەنێکدا..

سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە بەهەناسەدانێکی قورس دەستپێدەکات لە ئەنجامی تەسکبوونی بۆری هەوائەمەش چەند بارەدەبێتەوە،کە نەخۆشەکە تووشی دڵەراوکێ و گیروگرفت دەکات ،وە کەسەکە ئارەزووی هەناسەدانێکی زۆردەکات..

هەموو ئەمانەش لە دەرئەنجامی خێرا وەلامدانەوەی شانەکانە کاتێك کە بەرکەوتەی جەستە زیاد دەکات لەگەڵ هۆکاری تووشبوون ئەمەش وا دەکات کە شانەکان بەشێوەیەکی نائاسایی وەڵام بدەنەوە،لێرەدا خانەکان بەرووی ناوچە تووشبووەکەدا دەکرێنەوە وە دەردراوێکی شلی ئاوی بەناو شانەکاندا دەردەدەن بەتایبەتی ئەگەر هەستیارییەکە لە بۆری هەوادا بێت،یاخود لەبەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسەدا بێت .

هۆكارەكانی روودانی رەبۆ:

روودانـــی نەخۆشـــییەكە(رەبۆ)بۆ زۆر هۆكـــار دەگەڕێـــتەوە كە دەكرێـــت هۆكارێـــك یـــان زیـــاتر بێـــت .ئەم هۆكـــارانەش لە كەســـــێكەوە بـــــۆ كەســـــێكی تـــــر دەگۆرێـــــت .. دەكرێـــت لەنەخۆشـــێكدا زیـــاتر لەهۆكارێـــك هەبێـــت، حـــالەتی روودانـــی رەبۆبەهـــۆی هۆكـــارێكی دیـــاریكراو نیشـــانەكانی تێـــدا دەردەكەوێـــت پـــاش بەركەوتـــن لەگەڵ هۆكـــــــارەكە.. ئەم حـــــــاڵەتەش دەكرێـــــــت بە تەواوی كۆتـــایی پێبهێنرێـــت لەرێـــگەی دووركەوتـــنەوە لە هۆكـــاری نەخۆشییەكە..

زۆر هۆكـــار هەیە بـــۆ تووشـــبوون بە رەبـــۆ هەنـــدێكیان هۆكـــــای دەرەكـــــین،واتە لەدەرەوەی جەســـــتەی مـــــرۆڤ ،وەهەنـــــدێكیان هۆكـــــاری نـــــاوەكین،واتە لە نـــــاوەوەی جەستەی مرۆڤ.

هۆكاره دەرەكییەكان ئەمانەن:-

١-خواردنی هەندێك جۆری خۆراك لەوانەش(ماسی،هێلكه، مۆز،كاكاو....هتد.

٢-هەستیاری لە رێگەی بۆنكردن،وەكو بۆنی خۆراك، وە هەندێك جۆری حەشیش،دارخورما،گوڵ،بۆن*(عەتر)*،هەر لەبەر ئەوەشە كە بەزۆری لە بەهاراندا رەبۆ سەرهەڵدەدات.

٣- هەستیاری دژ بە تەپوتۆزی رێگەوبان و ماڵەوە،وە بۆنی گیانلەبەره قرتێنەرەكان كە لە ماڵ و كێڵگەكاندابەخێو دەكرێن.

هەستیاری دژ بەو كەرووانەی كە لە هەوادا هەن هەروەها كەشی ماڵەوە..هەستیاری دژ بە بۆنی جگەره ودوكەڵ

هەستیاری بە بۆنێکی ناخۆش یان بۆگەن بە هۆی نەبوونی پاك و خاوێنی لە هەندێک کەسدا وەدوكەڵی فرن..دوكەڵی كارگەكان بۆنی گیانداره ماڵیەكان وەك و سەگ و پشیلە..بۆنی كۆترو باڵندەكان لەماڵەوه یاخود لە فرۆشگاكان.

بەکارهێنانی هەندێک دەرمان کە دەبێتە هۆی ڕەبۆ کە ئەمەش لە هەستیاریەوە سەرچاوەی گرتووە دژ بەدەرمانەکە ،

گرنگترینیان ئەمانەن :-

حەپی ئەسپرین

پەنسلین و هەندێک دژە بەکتریای دیکە....

٥.ڕەبۆ دەکرێت ڕوودات بەهۆی هەستیاری لە کاتی ئیش و کاردا.. بۆ نمونە بەرکەوتنی نەخۆش لەگەڵ هەندێک ماددە کە دەبنە هۆی هەستیاری لە بۆری و بۆرێچکەکانی هەوادا،جیاوازی هەیە لە نێوان هۆکارەکانی ڕوودانی هەستیاری لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر .

هەر بۆیە دەبێت هەموو ڕێکارە بە بەردەستەکان بگیرێتەبەر بۆ دەستنیشان کردن و دیاریکردنی هۆکارەکە وپاشان دورخستنەوەی هۆکارەکە وە چارەسەرکردنی نەخۆشیەکە.

هۆکارە ناوەکیەکان:

١-دڵەڕاوکێ (قەلەقی)

ترسی قوتابی لە شکست لە کاتی تاقیکردنەوەکاندا،یەکێکە لە هۆکارە سەرەکیەکانی دەرکەوتنی نۆبەکانی ڕەبۆ یانیش قورسبوونی حاڵەتەکەی.

—هەبوونی نەخۆشی لە بەشی سەرەوەی کۆئەندامی هەناسە بۆ نمونە :-

-هەبوونی (folliculitis) لە گیرفانەی لوتدا (جیوب).

- هەوکردنی قورگ و گەروو

-گەورەبوونی لەوزەتێنەکان

- بوونی گۆشتی زیادە لە لوتدا

-هەوکردنێکی بەهێز یاخود درێژخایەن لە گەرووداا

-هەوکردنێکی زۆر لە بۆرێچەکەکانی هەوادا

- دوبارە سەرهەڵدانەوەی هەوکردنەکە لە بۆری هەوادا.

٣-مشەخۆرەکانی ریخۆڵە ..لە منداڵاندا:

ئەم مشەخۆرانە ژەهر دەردەدەن لە ریخۆڵەکاندا،دواتر خوێن هەڵیدەمژێت دەبێتە هەستیاری بۆرێچەکەکانی هەوا، ئەمەش دەبێتە هۆی رەبۆ..

٤-نەخۆشییەکانی سی وەك(سیل- pleural effusion).

٥-جگەرە کێشان-نێرگەلە کێشان...هتد.

هەموو ئەمانە لە دیارترین هۆکارەکانی سەرهەڵدانی رەبۆن.

نیشانەکانی رەبۆ ،لەم خاڵانەی خوارەوەدا کورت دەکرێتەوە:

١-نەخۆشەکە هەست بە کورت بوونی هەناسەی دەکات لە هەر حاڵەتێکی دەرکەوتنی رەبۆ ،وە نەخۆشەکەهەوڵێکی زۆر دەدات بۆ هەناسەدان.

٢-هەندێ جار ئەم نۆبەیە درێژە دەکێشێ دەبێتە هۆی شین هەڵگەرانی روخسار..نینۆکەکان..لێو..

لەم حاڵەتەدا نەخۆشەکە پێویستی بە فریاگوزاری خێرا دەبێت ،بۆ چارەسەری بەپەلەو گونجاو..



هەندێ ئامۆژگاری گرنگ و راوێژی گونجاو بۆ توشبوانی رەبۆ:

١-لابردنی هەرشتێك یاخود هەر بەربەستێك كە دەبێتە هۆی روشانی بۆری هەوا.

٢-وازهێنان لە جگەرە بۆ هەمیشە و نەگەرانەوە بۆی.

٣-بوونی متمانەو پەیوەندییەكی باش لە نێوان نەخۆش و پزیشك بە هۆكاریكی گرنگ دادەنرێت لەچارەسەركردنی نەخۆش،وە پێویستە لەسەر نەخۆش پابەندی رێنمایە پزیشكییەكان ببێت.

٤-نەخۆشی راراو دودڵ و بێئۆقرە كە بەبەردەوامی چارەسەر یاخود پزیشكەكەی دەگۆرێت ،چاوەرێی باش بوونیان لێناكرێ.

٥-ئەو نەخۆشانەی كە بە رێكوپێكی چارەسەرەكانیان وەرناگرن تەنها لە كاتی پێوستدا نەبێت،ئەمانەش بەهەمان شێوە ،چاوەرێی باشبوونیان لێناكرێ.

٦-نەخۆشـــی گـــوێرایەڵ کە بە وردی رێنمـــایە پزیشـــکیەکان جێبەجێـدەکات ،دەتوانێـت بە ئاسـانی کـۆنترۆڵی نەخۆشـیەکەی بکات.

٧-دوورکەوتنەوە لە تەپ و تۆزو شوێنە نەگونجاوەکان بە پێی توانا.

٨-دوورکەوتنەوە لە زۆر خۆری پێش نوستن.

٩-دوورکەوتـــــنەوە لە قەبـــــزی ئەمەش بە پەیرەوکردنـــــی ژەمی گونجاو دەبێت.

١٠-نوســـتن لە ژوورێکـــی گونجـــاو ، کە کەلـــوپەلی کەمـــی تێـدا بێـت و تەنهـا ئەو کەلـوپەلانەی تێـدا بێـت کە پێویسـت وسەرەکین..

وە دەبێت جێگای نوستنەکەش بدرێتە بەر تیشکی رۆژ.

١١-کەســـانی توشـــبوو بە نەخۆشـــی رەبـــۆ ئـــارەزووی خـــواردنی ژەمـــی ســـوک دەکەن لەگەڵ شـــلەمەنی زۆر.وە زۆرخـــــواردنی شــــلەمەنی بە هۆکــــارێکی یارمەتیـــدەر دادەنرێت لە کردنە دەرەوەو فرێدانی بەڵغەم.

١٢-نابێـــت نەخۆشـــەكە لە كەشـــێكی گەرم و گونجـــاوەوە بگوازرێتەوە بۆ كەشێكی سارد.

١٣-بەكارنەهێنـــانی دەرمـــانی كـــپكەرەوەی كـــۆكە لەبەر ئەوەی بەڵـــغەمەكە جێگیـــر دەكـــات و رێگەنـــادات بێـــتە دەرەوە.

١٤- (bronchodilator) ئەو دەرمانانەی كە دەبنە هۆی فراونبونی بۆری هەوا گرنگن بەڵام:

بەكارهێنانی دەرمانەكانی (Adrenaline , Cortisol) بە رێژەیەكی مام ناوەند لەبەر ئەوەی زیانیان دەبێت بۆ جەستە.

بەڵام (Bronchodilator) نوێكان زیانی لاوەكیان كەمترە.

١٥-وەرزشـــكردن بە شـــێوەیەكی گونجـــاو وە گرنگترینیـــان رۆشتن بە پێیە،بە پێی توانای نەخۆشەكە، لە كەش وهەوایەكی لەبارو گونجاو نەك سارد.

وەرزشـكردن دەبێـتە هـۆی فراونبـوونی سـییەكان كە ئەمەش دەبێتە هۆی نەمانی دڵەراوكێ.

١٦- ئامۆژگاریەکی گرنگ:

ئەگەر نەخۆشەکە توشی نۆبەیەکی قورس هات کە پێشتر بەسەری نەهاتبێ ،یاخود ئەگەر نۆبەکە درێژەی کێشا یان ئەگەر ئازارێکی توندی سنگی لەگەڵدا بوو یانیش ئەگەر شینبوونی لێوەکانی لەگەڵدا بوو. پێویستە بەبێ بوونی هیچ دوودڵییەك راستەوخۆ سەردانی پزیشك بکات وە داخڵی نەخۆشخانە ببێت ،لە بەرئەوەی حاڵەتەکە پێویستی بە فریاگوزاری خێرا هەیە وە نەخۆشەکەش پێویستی بە ئۆکسجین هەیە ،لەوانەیە پێویست بە گرتنەبەری هەندێ رێوشوێنی تری پزیشکی بکات.

١٧-زانست هەموو رۆژێك چارەسەرەرێکی نوێ دەخاتە بەردەست،وە چەندین دەرمان هەن کە کاریگەری لاوەکی دەرمانەکانیتر بەلاوە دەنێن..

بوونی دەرمانی(Antihistamine) هۆکارێکی دڵخۆشکەرە بۆ زۆربەی حاڵەتەکان،لەبەر ئەوە پێویست بە هیچ ترس و دڵەراوکێیەک ناکات سەبارەت بە هەستیاری بۆری و بۆرێچەکەکانی هەوا.

هەستیاری ..و پێست

هەنــــدێ جـــار خـــۆراک دەبێـــتە هـــۆی جۆرێـــك لە هەســـتیاری ،هەروەک لە ســـــەرەتاوە ئاماژەمـــــان پێکـــــرد کە هەســـــتیاری نەخۆشـــــی نیـــیە تەنهـــا بەهـــۆی کـــاردانەوەی شـــانەکانی لەش روودەدات ،ئەم کـــاردانەوەیەش دەبێـتە هـۆی دەرکەوتنـــی کـۆمەڵە نیشـــانەیەکی زۆر، وە زۆربەی کاردانەوەکـــان روودەدەن کاتێـــک جەستە رووبەروی تەنێکی نامۆ دەبێت.

بـــۆ نمـــونە : دەرکەوتنـــی پەڵە یـــان لیـــرك لەســـەر پێســـت وە ســـوربوونەوە خـــورانێکی زۆر راســـتەوخۆ یـــان تۆزێـــك دوای خواردنی ماسی.

ئـێمە ماســی دەخـۆین لە بەر هەبـوونی مـاددە خۆراکیەکـانی ،وەک بـوونی پـرۆتین لە پێکهاتەکەیـدا،کە زۆر گرنگەبـۆ جەسـتە لەسـەر ئەم بنەمـــایەش جەســـتە هەڵدەســـتێ بە هەرســـکردن و هەڵمژینـــی ماددە خۆراکییەکانی ماسییەکە.

ئەمە لە هەمـــوو کەســـێکی ئاســـایدا روودەدات بەڵام لە بەشـــێکی کەمـــی خەڵکیـــدا لە دوای خـــواردنی ماســـی هەســـت بە خـــوران و

روشـــان دەکەن وە هەســـت بە بەرزبـــوونەوەکی کەمـــی پـــلەی گەرمـــی دەکەن.بەمە دەتـــرێ کـــاردانەوەی نائاســـایی..ئەمە زۆر ســـەیرە لەبەر ئەوەی هەمـــوو کەســـێک توشـــی ئەم حـــاڵەتە نـــابێ ،تەنها بەشێکی کەم نەبێت..

بـــۆچی ئەم حـــاڵەتە لە هەنـــدێک کەس دەردەکەوێ نەک هەمووی؟

بەشـــێوەیەکی روون و ئاســـان ئەمـــانەن..لە بـــارودۆخێکی دیـــاریکراودا لە جەســـتەی هەنـــدێک کەســـدا دژە تەن هەیە،ئەم دژە تەنـــانە کە لە جەســـتەدا هەن ئامانجیـــان رزگـــار بـــوونە لە هەنـــدێک لە پێکهـــاتە خۆراکییەکـــان کە ئەمەش دەبێـــتە هـــۆی کـــاردانەوەی نائاسایی لەجەستەدا.

پێکهاتەی ئەم دژە تەنانە دیاری دەکرێن بە هۆی یەکێک لەم هۆکارانە:

١-بـــوونی ئامـــادەیی لە خـــوودی کەســـەکە یـــاخود کۆئەنـــدامی بەرگـــریەکەی، بـــۆ پێکهێنـــانی دژە تەن ، بـــوونی هەنـــدێک

پێکهاتەی نامۆ لە سوری خوێندا یاخود لە شانەکانی لەشدا یان لە دەرئەنجامی کەمو کوری کرداری هەرسکردن یان هەڵمژین یانیش مێتابۆلیزمی ئەم پێکهاتە نامۆیانە دەکرێت یەکێک لەمانە بێت:

١-تێپەرنەبوونی یەکێک لە مادده خۆراکییەکان بۆ ناو شانەکان.

٢-یەکێک لە مادده کیمیاییە نامۆکان کە ناچێتە جەستەوە ئەم شانانە هەوڵدەدەن کە ئەم پێکهاتە نامۆیانەبکەنە دەرەوە لە رێگای دروستکردنی دژەتەن ، ئەم دژەتەنانە بە زۆر سیفەت جیا دەکرێنەوە لەوانە-:

–کاردانەوەی نابێت بەرامبەر بە هیچ ماددەیەك جگە لە تەنۆلکەی نامۆ (دژە پەیداکەر).

– بە بەردەوامی لە جەستەدا دەمێنێتەوەو هەمیشە ئامادەی کاردانەوەیە لەگەڵ تەنۆلکە نامۆکان .

دەكرێت ئەم دژە پەیداكەرە لە سوری خوێندا هەبێت-دەبێتە هۆی هەستیاری گشتی – بۆ نمونە :

دەبێــتە هــۆی پەیــدا بــوونی پەڵەو لیــرك لەســەر پێســت ،دەچێــتە شــانەكانی لەشــەوەو دەبێــتە هــۆی ئەكزیمــا یــان دەكرێــت بچێــتە بــۆری هەوا كە دەبێــتە هــۆی رەبــۆ یــانیش بچێــتە لیــنجە پەردەی لوتەوە ببێتە هۆی سەرمابوون وهەستیاری لوت.

–بــــوونی دژە تەن بە تەنهـــا نـــابێتە هـــۆی دەركەوتنـــی هـــیچ نیشــــــانەیەك ،بەڵام نیشــــــانەكان (نیشــــــانەكانی هەســــــتیاری) دەردەكەون دوای روودانـــــی كارلێـــــك لە نێـــــوان دژە تەن و دژە پەیداكەر یاخود هەر تەنێكی نامۆ كە دێتەجەستەوە.

–شـانەكانی لەش نـاتوانن دژە تەن كـۆنترۆڵ بـكەن لە یەك حـاڵەتەدا نەبێت ئەویش بە رێگری كردن لە چوونەژوورەوەی دژە پەیداكەر بۆ ناو جەستە.

لەبەر ئەمەش رێگری كـردن لە چـوونە ژوورەوەی دژە پەیـداكەر بـۆ نـــاو جەســـتە چارەســـەری ســـەرەكی هەســـتیاریە،بەڵام هەمـــوو ئەو

دەرمانـــانەی کە بـــۆ چارەســـەری هەســـتیاری بەکاردەهێنرێـــت وەک (Antihistamine,Cortisone) هەمـــوو ئەمـــانە بـــۆ کەمکـــردنەوەی کـــارلێکی نێـــوان دژەتەن و دژە پەیـــداکەر بەکاردەهێنرێت.

دەکرێـت ئەو دژە پەیـداکەرانەی کە دێـنە جەسـتەوە ،دەبـنە هـۆی روودانی ئەم کارلێکانە ، لەوانەیە یەکێک لەمانە بێت:

١-جۆرێك لە خۆراک.

٢-جۆرێك لە دەرمان.

٣-جۆرێك لە میکرۆب -بەکتریا-ڤایرۆس.

٤-تەپوتۆز.

٥-بۆن

٦-ماددەی کیمیایی.

بە دەربرینێکیتـــر:خـــۆراک بەتەنهـــا نـــابێتە هـــۆی هەســـتیاری پێســـت،تەنانەت لەگەڵ هەبـــوونی گرفـــت لەســـەر مـــاددەخۆراکییەکە

یان یەکێک لە پێکهاتەی ماددە خۆراکییەکە وەکو هۆکاری هەستیاری

دەکرێت ئەم پرسیارە لە مێشکی هەر خوێندکارێکدا هەبێت بۆچی لە ئێستادا رەخنەی زیاتر هەیە دژ بە نیشانەکانی هەستیاری ؟

وەڵام/هۆکاری سەرەکی زیاد بوونی نیشانەکانی هەستیاری بەتایبەتی لە پێستدا بەهۆی زیاد بەکارهێنانی ماددەی کیمیاییە لە هەمووگۆشەیەک لە گۆشەیەکانی ژیاندا لە لایەن مرۆڤەوە لە ژیانی رۆژانەیدا.

نیشانەکانی هەستیاری لە پێستدا-:

جـۆرێکە لە هەوکردنـــی پێســت ،وەکــو گوزارشــتێك ســەبارەت بە رووودانـــی کارلێــک لە نێـوان ئەو دژە تەنـــانەی کەلەشــانەکاندا هەن بە تـــایبەت لە خانەکـــانی پێســـتدا وە تەنـــۆلکە نامۆکـــان ،دەکرێـــت مـاددەی کیمیـایی یـان خـۆراک، یـان دەکرێـت هەنـدێك موزاعەفـات بێـت دژ بە کەڕوو و تەپوتـۆز ،دەرکەوتنـــی ئەکزیمــا نیشــانەیەکە بۆبـــوونی دژە پەیـــداکەر لە جەســـتەدا،ئەکزیما جـــۆرو شـــێوازی زۆری هەیە لەوانەش.



١-Contact Eczema

هۆکـــاری توشـــبوون بەم جۆرەیـــان لە رێـــگەی بەرکەوتنـــی پێســـتەوە دەبێـــت لەگەڵ هەنـــدێك مـــاددەی کیمیـــایی وەک: ئامرازەکـــانی جوانکـــاری ، بـــۆیەی قـــژ ، مـــاددەی پـــاککەرەوە وە شـــەربەتی ســـەوزە...هتد. هەمـــوو ئەم مـــاددانە هۆکاری دروستبوونی دژەتەنن لە جەستەدا.

ئەم جــۆرەی ئەکزیمـــا ڕوودەدات بەهــۆی بەرکەوتنـــی هەنــدێك لە کرێکارەکـــان کە لە کـــارگەی بەرهەمهێنـــانی ئەم جــۆرە مـــاددانە کـــاردەکەن، بــۆ خۆپاراســـتن لە توشـــبوون بەم جــۆرە ئەکزیمـــایە پێویســـتە جلـــو بەرگ و دەســـت کێشـــی تـــایبەت بە خۆپاراســـتن بەکاربهێنرێت.

٢ -Inherited



جــۆرێکی Eczema ئەکزیمـــــایە ڕوودەدات لە دەرەنجـــــامی هەبـــــوونی توانـــــایەکی ئاســـــان لە دروســــــــتکردنی دژەتەن دژی هەنــدێك خــۆراك وە هەنــدێك جــل و بەرگ ،وەك:(خــوری ،جل و بەرگی چنراو) یانیش دەنکە هەڵاڵە.



٣-Nummular Eczema

جـــــــۆرێکی ئەکزیمـــــــایە ڕوودەدات لە ئەنجــــــــامی هەوکردنـــی پێســـت بە هــۆی

هەنــــدێك جــۆری بەكتریـــا،ئەمەش دەبێتەهــۆی پەیـــدابوونی دژە پەیـــداكەر لە دەرەنجــامی هەوكردنـــی رووكـــاری پێســـت بەم بەكتریایە.(staphylococcus aureus)

٢-لیركردن (پەڵەی پێست):



ئەم جۆرەیـــان لە ئەكزیمـــا بـــــــــاوترە لە زۆربەی خەڵكیـــــــــــــدا دەردەكەوێـــــــــت،بەوە جیـــادەكرێتەوە كە شــێوەی پەڵەیەكـــــی ســــوری قۆقزە،لەگەڵیـــدا هەســـت بە خــوران و رووشــان دەكرێــت   ڕێــژەی تونــدی ئەم نیشــانانە لە كەسێكەوە بۆ كەسێكیتر دەگۆرێت..

هۆكارەكانی لیركردن ،یەكێك لەمانەی خوارەوەیە-:

١-هەندێک خۆراك لە كەسێكەوە بۆ كەسێكیتر دەگۆرێت.

٢-دەرمان بەتايبەتی (پەنسلين،ئەسپرين).

٣-مشەخۆری ريخۆڵەکان ، کرمی ئەسکارس و.hook worm

٤-زيپکە.

٥-توشبوون بە يەکێک لەم نەخۆشيە هەناويانەی خوارەوە.

–گەورەبوونی جگەر.(hepatomegaly)

–هەوکردنی جگەر.(Hepatitis)

–هەوکردنی گورچيلە

–نەخۆشيەکانی تری گورچيلە.

ئەم حـــــاڵەتە روودەدات -بە ليرکـــــردن (پەڵەو ســـــوربوونەوە) لە ليـــنجە پەردەکـــان بەتـــايبەتی لە لێوەکان،هەروەهـــا دەبێـــتە هـــۆی ئاوســانی ليــنجە پەردەکــان لە دەنــگە ژێيەکانــدا ئەمەش دەبێـتە هـۆی خنکان.

دەکرێــت(Urticaria) توشـــی ليــنجە پەردەکـــانی ريخـــۆڵە ببێــت ئەمەش دەبێتە هۆی سکچون يان قەبزی.

٣: Drug Rash -ئەم حـــاڵەتە روودەدات لە ئەنجـــامی هەســتیاری دژ بە هەنــدێک دەرمــان .ئەم حــاڵەتە شــێوەی جیــاواز لە خــۆ دەگــرێ وە لە کەســێکەوە بــۆ کەســێکیتر دەگۆرێــت وە هەروەها لە دەرمانێکەوە بۆ دەرمانێکیتر دەگۆرێت.

هەستیاری بە دەرمان بە مەترسیدارترین جۆی هەستیاری دادەنرێت ،وە دەرکەوتنی پەڵە بەیەکێک لە نیشانەسادەکان دادەنرێت بە بەراورد بە نیشــانەکانیتر کە ئەگەری هەیە لە جەســتەدا رووبــدات.لەبەر ئەم هۆکـارە پێویستە لەسـەر ئەو کەسـەی کە ئەم جۆرە هەستیاریەی هەیە دووربکەوێتەوە لەو دەرمانەی کە هۆکارە بۆرووداني هەستیارییەکەی سەرەرای گرنگی دەرمانەکە.

multiple erysipelas–

لە شـــــــــــــێوەی هەوکردنێکـــی ســـور دەردەکەوێت،توشـــــی پەلەکـــان و مـــل و روخســـار دەبێـــت،لە زۆربەی حاڵەتەکانـــدا





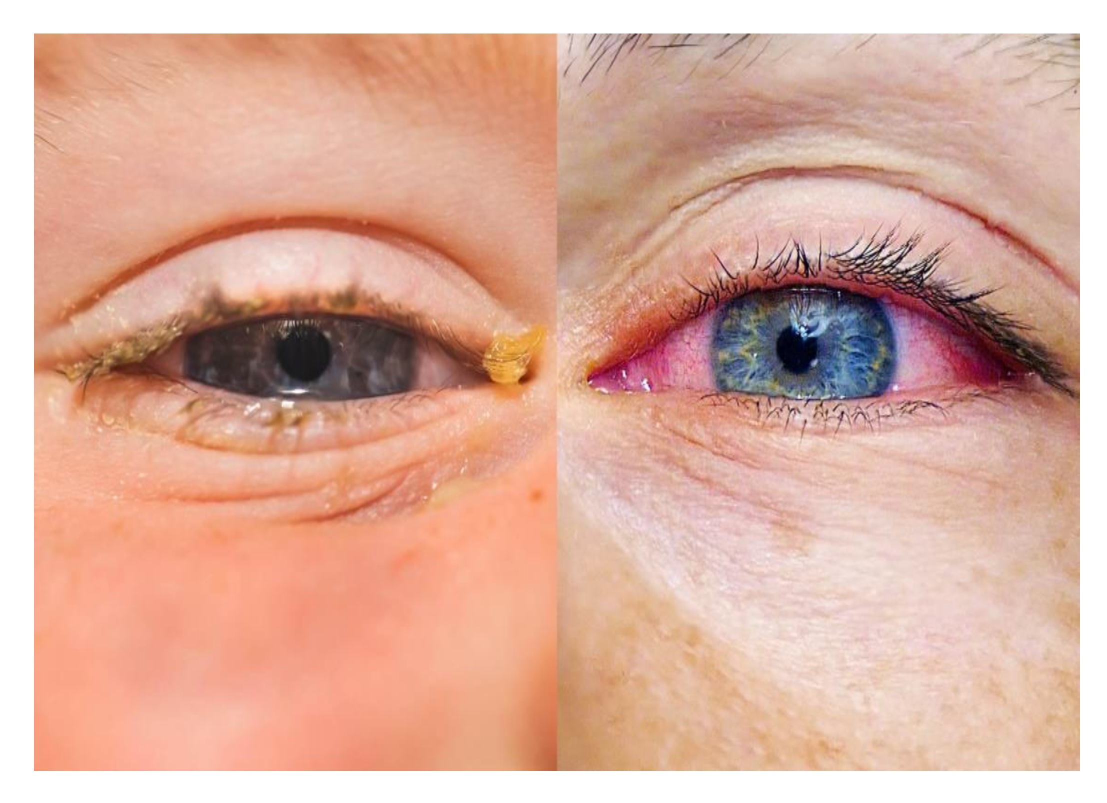
هۆکـــاری هەســـتیاریەکە بە هــۆی هەنـــدێك خۆراك،دەرمـــان یـــان بەکتریاوە دەبێت.

چارەسەری هەستیاری پێست

هەمـــوو دەرمـــانە بەردەســـتەکان نـــاتوانن چارەســـەری هەســـتیاری بـــکەن بەڵکـــو تەنهـــا نیشـــانەکانی کەم دەکەنەوە،چارەســـەری راســـتەقینەی هەســـتیاری بە دیـــاریکردنی هۆکـــاری هەســـتیارییەکە ،وە لادان و دورکەوتنەوە لەهۆکارەکەوە دەبێت بە پێی توانا.

هەستیاری چاو

هەستیاری چاو روودەدات کاتێک چاو بەر تەنێکی نامۆ دەکەوێت، چاوەکان هەڵدەستن بە دەردانی هیستامین ئەمەش دەبێتە هۆی سووربوونەوەو ئاوسان و خورانی چاوەکان، هەر بۆیە پێویستە چاوەکان بپارێزین لە توشبوون بە هەستیاری، هەروەها هەستیاری وەرزی هەیەکە لە مانگەکانی(شوبات-ئادار-نیسان)دەردەکەوێت.



سەرچاوەی سەرەکی هەستیاری وەرزی ئەمانەن:

١-تیشکی سەروو بنەوشەی ،بەزۆری لە سێ مانگی بەهاردا دەردەکەوێ

٢-بەرکەوتن لەگەڵ گوڵ و دەنکە هەڵاڵە.

٣-بەرکەوتن لەگەڵ تەپوتۆز.

ئەم حاڵەتەش ناونراوە بە هەستیاری وەرزی لەبەرئەوەی لە وەرزی بەهاردا روودەدات،لە هەندێك حاڵەتدا بەدرێژایی وەرزی هاوین بەردەوام دەبێت،هەستیاری وەرزی بە زۆری توشی منداڵ و گەنج دەبێت بەڵام لەبەتەمەنەکاندا کەمتر دەردەکەوێت ، وە ئەگەری هەیە هۆکارێکی بۆ ماوەیی بێت.

نیشانەکانی هەستیاری وەرزی بەمانە جیادەکرێتەوە:

١-فرمێسکی زۆر بەتایبەتی لە بەیانیاندا.

٢-وشکبوونەوە و خورانێکی زۆر.

٣-نەخۆشەکە ناتوانێت سەیری روناکی بکات.

هەستیاری چاو

لینجە پەردەی
چاوێکی تەندروست

هەو کردن و سوربونەوەی
لینجە پەردەی چاو

ئەم هەستیاریە توشی بیلبیلەو لینجە پەردەی چاوەکان دەبێت ،وە دەردراوی شێوە دەزوولەیی لە چاوەکانداکۆدەبێتەوە بەتاییبەتی لە بەیانیاندا.

هەستیاری چاو دەبێتە هۆی چی؟

برینی بیلبیلە وە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا چارەسەریان قورسە.

چارەسەری هەستیاری چاو ؟

١ Topical treatment-بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی نەخۆشییەکە ئەویش لە ڕێگەی

٢-بەکارهێنانی قەترەی ئازار شکێن و. (Vasoconstrictor)

٣-بەکارهێنانی قەترەی (Antihistamine) یان(Cortisone) لە حاڵەتی سەختدا.

بەڵام نابێت بۆ ماوەیەکی زۆر بەکابهێنرێت بە هۆی بوونی زیانی لاوەکی.

بەکارهێنانی ئەم چارەسەرانە دەبێت بە ڕاچێتەی پزیشکی پسپۆڕەوە بێت.

٣-بەکارهێنانی ئاوی سارد نەخۆشەکە ئارام دەکاتەوە.

چارەسەری گشتی:

- پشـــكنینی هەســـتیاری بـــۆ زانینـــی هۆكـــار و دیـــاریكردنی چارەسەر.
- پێدانی (Antihistamine,Cortisone) لە ڕێگەی دەمەوە.
- بەكارهێنـــانی چـــاویلكەی ڕەنگـــدار بەتـــایبەت لەو نەخۆشـــانەی بەرگەی خۆر و تیشكی بەهێز ناگرن.

Tobacco Amblyopia–گوزارشـتێكە سـەبارەت بە لاواز بـوونی بینین،لە دەرەنجامی ژەهراوی بوون بە سـوتانی مـاددە زیانبەخشـەكانی جگەرە،لەمەوە بۆمان دەردەكەوێ كە جـگەرە كـاریگەری لەسـەر چـاو هەیە.

كاریگەری جگەرە كێشان لە سەر چاو:

دوكەڵی جگەرە كاریگەری لەسەر لینجە پەردەی چاو دەبێ،بۆ نمونە هەستیاری لینجە پەردەی چاو دەبێتە هۆی هەوكردنـی چـاو بە تـایبەت ئەگەر جگەرە كێشان لە شوێنی داخراودا بێت.

بەڵام زیادەرەویکردن لە جگەرە کێشان کاریگەری لەسەر تۆرەی چاو و ریشاڵە دەمارەکانی چاوەوە ئەمەش دەبێتە هۆی روودانی ئەم نەخۆشیە.(Tobacco Amblyopia)

لەم حاڵەتەدا نەخۆشەکە هەست بە دابەزینی چاوەکانی دەکات وە ناتوانێت بەباشی بخوێنێت و کارە وردەکانی ژیانی رۆژانەی بە ئاسانی بەرێوە ببات.

هەندێ جار نەخۆشەکە توشی گرفت دەبێت لە جیاکردنەوەی رەنگەکان بەتایبەتی رەنگی (سور و سەوز).

نێرگەلە و جگەرە کێشان .... کاریگەریان لەسەر چاوەکان دەبێت ،دەبنەهۆی روودانی نەخۆشی لەچاوەکاندا،بێگومان ئەو مادانەی کە لە نێرگەلەدا بەکاردەهێنرێن لە ناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکیتر دەگۆرێت.

بەڵام رێژەی دوکەڵ و جگەرە کێشان کە دەبنەهۆی ئەم حاڵەتە دەکەوێتە سەر وەڵامدانەوەی هەستیاری چاو دژ بە جگەرە و دوکەڵ....هتد.

بەکارهێنانی (١٥گم-٢٥٠گم) توتن لە ماوەی هەفتەیەکدا (بە تێکرای ٩٠گم لە هەفتەیەکدا) بە شێوەیەکی بەردەوام دەبێتە هۆی روودانی ئەم حاڵەتە.

بـۆ چارەسـەرکردنیAmblyopia (چـاو کـزی) بەهـۆی جگەرەوە دەکرێت:

١ -وازهێنان لە جگەرە بۆ هەمیشە.

٢-بەکارهێنانی ڤیتامین B12 بەپێی رێنمایی پزیشك.

٣-چاودێری کردنی تەندروستی بە شێوەیەکی گشتی.

٤-گرنگی دان بە لایەنی دەروونی.

ئەم حـاڵەتەش بەتەواوی کۆتـایی پێدێت دوای دوو مانـگ وازهێنـان لە جگەرە.

هەستیاری.... و دووگیانی

بێگومـــان نیشـــانەکانی هەســـتیاری لە کەســـێکەوە بـــۆ کەســـێکیتر دەگۆڕێـــت ، هۆکـــارێکی ســـەرەکی کاتێـــك ئـــافرەتێکی دووگیـــان توشـــی هەســـتیاری دەبێـــت ئەوەیە کە ناتوانێـــت هـــیچ دەرمـــانێکی هەســـتیاری لەم مـــاوەیەدا (بە تـــایبەت لە مانگەکـــانی ســـەرەتای دووگیـــانی) بەکاربهێنێـــت، بـــۆ ڕێگـــری کـــردن لە هاســـتیاریەکەی ،لەبەرئەوەی بەکارهێنـــــانی دەرمـــــان لەوانەیە ببێـــــتە هـــــۆی دروســـتبوونی مەترســـی لەســـەر ژیـــانی کـــۆرپەکە و دەرکەوتنـــی کەم وکوری لە کۆرپەکەدا.

بەڵام...

خـانمی بەرێز....پێویسـت بە هیچ دڵتەنگیەك ناکـات ،لەبەر ئەوەی بە زۆری لە کـــاتی دووگیانیـــدا ڕێـــژەی کـــۆرتیزۆن لە لەشـــدا بەرز دەبێتەوە...

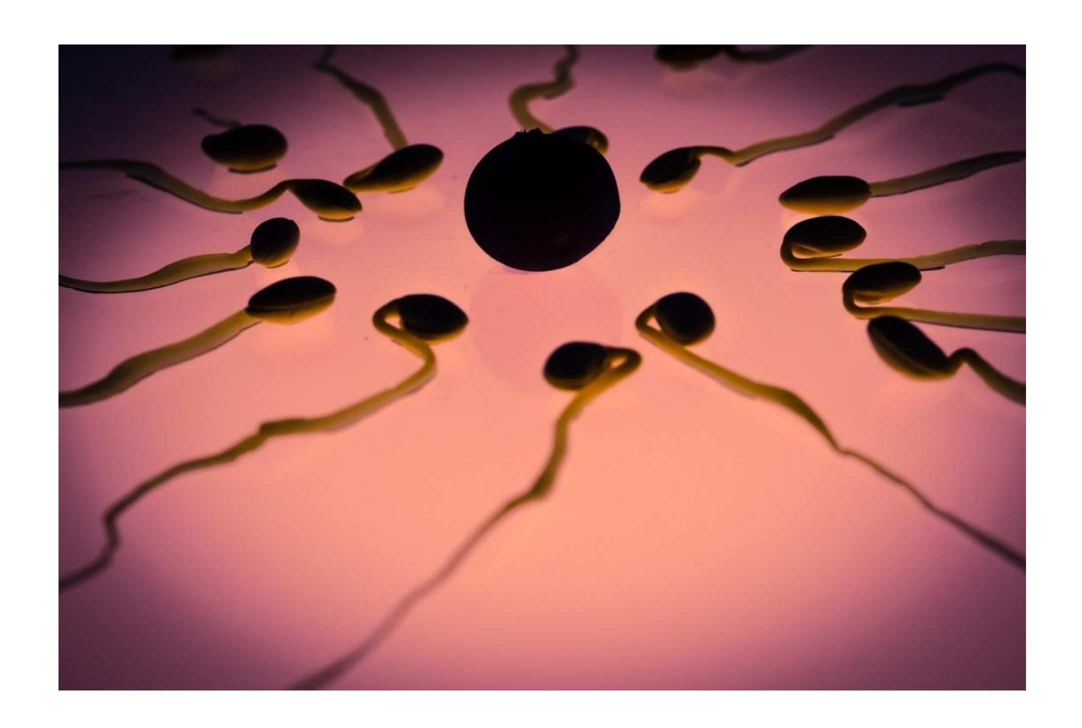
وە کۆرتیزۆن بە باشترین چارەسـەر دادەنرێت بۆ هەموو جۆرەکـانی هەستیاری.

بەڵام ئەگەر هاتو هەستیاری لەماوەی دووگیانیدا سەری هەڵدایەوە دەبێت چارەسەری کپکەرەوەی هەستیاری بەکاربهێنرێت وە دوورکەوتنەوە لە هەموو ئەو چارەسەرانەی کە زیانیان بۆ منداڵەکە هەیە.

زۆربەی نیشانەو نەخۆشیە نائاساییەکانی دووگیانی دەگەرێتەوە بۆ هەستیاری دایکەکە بەرامبەر بە خودی دووگیانیەکە(حمل) وەکو هێڵنج و رشانەوە....لە سەرەتای دووگیانیدا، هەموو ئەمانە دەرخەری هەستیاریەکی نائاساییە لە دایکەکەدا بە هۆی دووگیانیەکەی، وە دووبارەبوونی لە بارچوونی منداڵ ئەوە دەردەخات کە لەش دەیەوێ رزگاری ببێت لە کۆرپەکە،چونکە

جەستەی ئافرەتەکە وەکو تەنێکی نامۆ مامەڵە لەگەڵ منداڵەکەدا دەکات،وە هەوڵدەدات خۆی لێ رزگار بکات.

هەستیاری و ....نەزۆکی



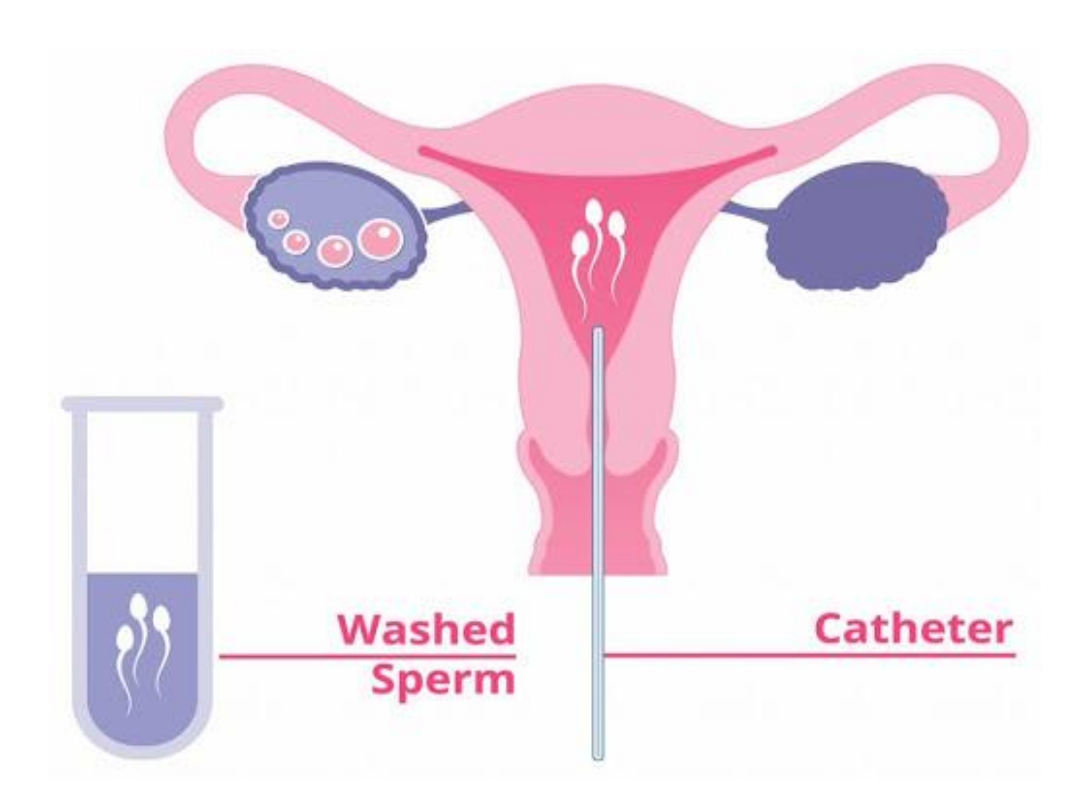
دەکرێت هۆکاری هەستیاری لەلای هەندێك لە ئافرەتان بە هۆی هەستیاریەوە بێت دژ بە پرۆتینی سپێرم نەک خودی سپێرمەکە ،لە ملی منالْدانـدا ، سپێرمەکان ناتوانن بە منالْدانـدا تێپەرن چونکە ئەم سپێرمانە لەلایەن دژە تەنەکانی (Antibody)ملی مندالْدانـدا لەناو دەبرێن،سەرەنجام دەبێتە هۆی نەزۆکی یاخود یاخود دووگیان نەبوونی ئافرەتەکە ئەمەش ئەنجامێکی چاوەروان کراوە.

له هەندێك حاڵەتی پێكنەهێنانی هێلكەو دەرنەچونی هێلكە لە هێلكەدان بە هــۆی هەســتیاری جەســتە و هێلكەدانــی ئــافرەتەكە دژ بە هۆرمۆنەكانی (pituitary gland)دەبێت،كە بەرپرسە لە رێكخستنی چالاكی هۆرمۆنەكان،لەم حاڵەتەدا دووگیانبوون كارێكی قورس و ئەستەم نییە ، بەڵكو پشكنینی ورد و راست یەكەم هەنگاوە لە هەنگاوەكانی چارەسەر كردنی نەزۆكی ئافرەتان.

بۆ نمونە بەكارهێنانی كۆندۆم ،بۆ ماوەی (بەنزیكەی ٦ مانگ) هەتا ئەو كاتەی هەستیاری ئافرەتەكە دژ بە سپێرم نامێنێت،بەمەش دژەتەنەكان

(Antibody) لە ملی منداڵداندا نامێنێت و سپێرمەكان دەتوانن بە شێوەیەكی سەلامەت و تەندروست بە ناو ملی منداڵداندا تێپەرن و بگەن بە هێلكە بەمەش سكپڕی دروست دەبێ ،یان لە رێگای (intrauterine insemination) كە تێیدا تۆوی جیاكراوە لە پرۆتینwashed sperm)) دەخرێتە منالّدان، هەندێ جار چارەسەری ستیرۆیدیش بەكاردەهێنرێت.

بــۆ هەڵبژاردنـــی ڕێگـــایەکی گونجـــاو پێویســـتە ڕاوێــژ بە پزیشـــکی پسپۆڕەوە بکرێت..



هەستیاری .....و پلاندانانی خێزانی

ئەگەر هەنـــــدێک لە ئافرەتـــــان گـــــلەی و گازنـــــدەی خۆیـــــان بـــکەن،لەبەر نەبـــوونی منـــداڵ و نەزۆکـــی و بێبەشـــبوون هەســـتی لە دایکـــایەتی،وە پەرۆشـــی منـــداڵبوون و شـــیرپێدان....ئەوا کەســـانێک هەن بەدوای ڕێگـــایەکی تەندروســـت و متمـــانە پێکـــراودا دەگەرێـــن بـــۆ رێگریکـــردن لە دووگیـــانی و نەبـــوونی منـــداڵی زیـــاتر ،وە توانـــای لە ئەســـتۆگرتنی منـــداڵ وبەرپرســـیاریەتی زیاتریـــان نەمـــاوە چ لە رووی تەندروستی بێت یاخود مادی.

زانســـتی هـــاو چەرخ ئەم هەڵەی قـــۆزتەوە ســـەبارەت بە هەبـــوونی دژەتەن لە ملـــی مناڵدانـــدا کە رێگـــرن لەچـــوونەژوورەوەی ســـپێرم ،یـــان هەســـتیاری هەنـــدێک ئـــافرەت دژ بە هۆرمۆنەکـــانی (pituitary gland) .

هەروەهـــا توێژینەوەکـــان بە شـــێوەیەکی ورد کـــار لەســـەر رێگریکـــردن لە منـــداڵ بـــوون دەکەن لە رێـــگەی جۆرێـــک

لەڤاکسین دژ بە سپێرم یان دژ بە (pituitary gland) بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی منداڵ بوون بکرێت دوور لەبەکارهێنانی حەپی رێگریکردن (منع),وە بەکارهێنانی لەولەب و زیانەکانی.

وە لە ئێستادا بە ئامار مەترسیەکانی بەکارهێنانی حەپی رێگریکردن سەلمێنراوە،مەترسیەکانیش لەوانەیە ببنەهۆی مردنی لە ناکاو بە هۆی کاریگەریان لەسەر دڵ ،وە لە یەکێك لە ئامارەکان کە لە رۆژنامەیەکی بەریتانی لە ساڵانی پێشو بڵاو کراوەتەوە،ئەویش لە هەر ٢٠٠٠ئافرەتدا،ئافرەتێك لەناکاو دەمرێت بە هۆی بەکارهێنانی حەپی رێگریکردن لە منداڵ بوون (حەپی مەنع) لە تەمەنی (٣٥-٤٠) ساڵیدا.....ئەمەش رێژەیەکی بەرزە.

هەستیاری ....و نەخۆشی ئافرەتان(Gynecology)

هەســــتیاری بە بەرپرســــی زۆربەی حاڵەتەکـــانی هەوکردنــــی کۆئەندامی زاوزێی ئافرەتان دادەنرێت.

هەروەک دەزانــین بەکارهێنــانی جلــی ژێــرەوەی نــایلۆن وە ریشــاڵە دەســـکردەکانیتر لە ئێســـتادا زۆر بـــاون ،بەهۆکـــارێکی گرنگـــی زۆربەی حاڵەتەکـانی هەسـتیاری دادەنـرێن ، جـۆرێکی تـایبەتە لە هەستیاری کە لەگەڵیدا هەست بە خورانێکی زۆر دەکرێت.

وە زۆر جـــار پزیشـــک هۆکـــاری ئەم حـــاڵەتە دەگەرێنێـــتەوە بـــۆ هەوکـــردن بە بەکتریـــا یـــان کەروو وە چارەســـەری دژەهەوکردنـــی پێـــدەدات ،ئەمەش لە کاتێکـــدا چارەســـەرەکەی زۆر ســـادە و ئاســـانە،ئەویش تەنهـــا بە دوورکەوتـــنەوە لەبەکارهێنـــانی جلـــی ژێرەوەی نایلۆن.

هەستیاری .....و خۆراك



هەستیاری بە خۆراک کاردانەوەی سیستەمی بەرگری لەشە بۆ هەندێک جۆر لە خواردن، نزیکەی ٦٪ بۆ ٨٪ منداڵان و ٣٪ مرۆڤی پێگەیشتوو توشیان دەبێت، بۆیە حاڵەتێکی زۆر دەگمەن نییە لەوانەیە رۆژانە زۆر کەس توشیان ببێت بە شێوازێکی زۆر سوک کە هەستی پێنەکەن هۆکارەکەی بگەرێننەوە بۆبەشێکیتری وەک

(سەرمابوون،تەشەنوجکردن،ژەهراوی بوون)

ئەم هەستیارییەش زیاتر:-

١-لە منداڵ هەیە کە بە تێپەڕبوونی تەمەن لەوەیە لە هەندێکیان نەمێنێ

٢- ئەوانەی کە لە خێزانەکانیاندا کەسێک هەبێ هەستیاری خۆراکی هەبێ

٣- هەبوونی ڕەبۆ

٤-هەبوونی هەستیاری تر وەک هەستیاری پێست.

خۆراك رۆڵێکی گرنگی هەیە لە پێکهێنانی جەستەی مرۆڤدا ،بەڵام:-

١-ئایا دەکرێت هەندێک خۆراکی زیان بەخش ببنە هۆی هەستیاری ؟

وەڵام :بەڵێ

٢-ئایا دەتوانین لە بڕی ئەو جۆرە خۆراکە، خۆراکێکیتر بەکابهێنین کە هەڵگری هەمان بری ماددەی خۆراکی بێت؟

وەڵام :بەڵێ

٣-ئایا لە توانای هیچ کەسێکدا هەیە ئەم هەستیاریە پشت گوێ بخات؟

وەڵام :بەڵێ

زۆربەی ئەو خۆراكـانەی دەبـنە هـۆی هەسـتیاری لای هەنـدێك كەس ،دەكەوێـتە سـەر خـودی كەسـەكە جـا هەركەسـێك بێـت یـاخود ئەو خـۆراكەی كە بەكـاری دەهێنێـت،ئەویش بەپێـی بـاری ڕوودانـی هەستیاریەكە، ئەوخۆراكـانەی دەبـنە هـۆی هەستیاری (هـێلكە-شـیر-گەنم-پاقلەمەنیەكان-پرتەقاڵ -گەنمە شامی-تەماتە-چوكلێت-مۆز-ماسی-بەهارات-پەتاتە-گۆشتی مریشك.....هتد).

ڕەنـگە هەسـتیاریەكەلە بەشـێكدا بەبـێ بەشـێكیتری جەسـتە ڕوودات،هەروەها بۆ بەشێكی خۆراكەكە یان بۆجۆرێك یان زیاتر لە خۆراك.

هۆکارەکەی:-

تـاکە هۆکـار بە هەڵە لێـدانەوەی سیسـتەمی بەرگـری لەشـی مـرۆڤە بـۆ هەنـدێ خـواردن و مـادە کە وەک تەنـی بێگـانە مـامەڵەی لەگەڵ ئەکـات، بەجۆرێـک کە یەکەم جـار بەرکەوتەی ئەبێـت لەگەڵ ئەم خـۆراک و مـاددانە دژە تەن درووسـت ئەکـات ئەم دژە تەنەش لە خوێنـدا ئەمێنێـتەوە کە هەنـدێجار بـۆ هەمیشـە ئەمێنێـتەوە و دەبێـتە هۆکـار بـۆ دەردانـی مـادەی هیسـتامین و هەنـدێ مـادەی تـر کە دەبـنە هـۆی دەرکەوتنـی نیشـانەکانی هەستیاری.

بە گشـتی کەسـێک کە یەکەم جـاری بێـت کردارەکـان درەنگتـرو لەوانەیە بە سـوکیش نیشـانەکان دەربـکەون ، بەڵام بـۆ جـاری دووەم و سـێییەم لەبەر ئەوەی دژەتەن پێشـتر لە خوێنـدا دروستبووە ئەوا نیشانەکان خێراترو قورستر دەردەکەون.

لە پەیوەندی نێوان خۆراك و هەستیاری چەند خاڵێکی گرنـگ هەن:

١-باری تەندروستی و دەروونی کاریگەریان لەسەر خێرا روودانی هەستیاری هەیە...دەکرێت مرۆڤ بۆ ماوەی چەندین رۆژو مانگ خۆراك بخوات،وە توشی هیچ هەستیاریەك نەبێت ،بەڵام ئەگەری هەیە لە پرێکدادەربکەوێت ئەگەر تاک بکەوێتە ژێر بارێکی کۆمەڵایەتی وە دەرونێکی دیاریکراو.

٢-بۆماوەیی رۆڵی خۆی لەم دیاردەیەدا دەگێرێت،جگە لەوە کە بۆماوەیی مەرج نییە بە هەمان خۆراك بێت.بۆنمونە :لەوانەیە باوکەکە هەستیاری بە خۆراکێکی دیاریکراو هەبێت،وەك هێلکە، بەڵام دەکرێت منداڵەکەی هەستیاری بە خۆراکێکیترەوە هەبێت.

نیشانەکانی هەستیاری بە خۆراك:

١-لیرك -پەیدابوونی پەڵە لەسەر پێست یان ئەکزیما.

٢-وشکبوونی پێست.

٣-برینی دەم،هەستیاری لینجە پەردەی دەم.

٤-دڵتێکەڵهاتن ،هێڵنجدان،رشانەوە ،سکچون ، هەستیاری کۆئەندامی هەرس.

٥-رووشانی قۆلۆن (بەشی خوارەی ریخۆڵە).

٦-سەرئێشەو کورتبونی هەناسە.

٧-سوربوونەوە و ئاوسان و سوتان لە چاوەکاندا.

ئەگەر ئەم نیشانانەت هەبوو ئەوا بە زووترین کات سەردانی بەشی فریاکەوتنی خێرا بکە:

١-هەستکردن بە تەسکبونەوەی بۆری هەواو هەناسە توندی.

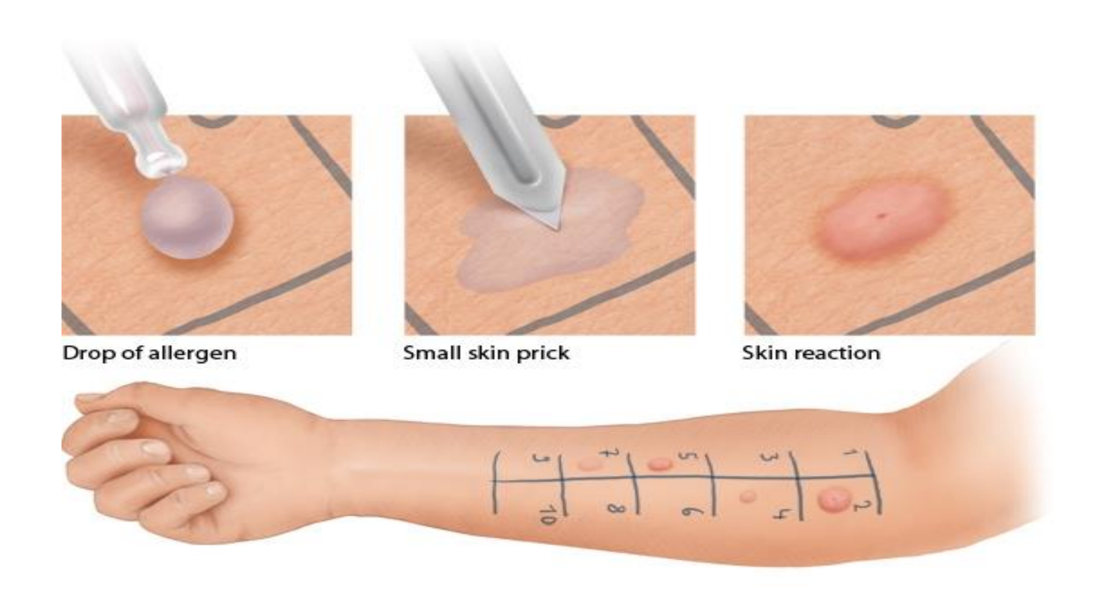
٢-شۆک و دابەزینی زۆری پەستانی خوێن .

٣-خێرا لێدانی دڵ

٤-سەرگێژبوون و کەوتن بە زەویدا.

دەستنیشانکردن:

پشکنینی خوێن و پێست بۆ جۆری خۆراکەکە.



پشکنینی هەستیاری لەرێگای پێست



دەرکەوتنی پەڵەی سور ئاماژەیە بۆ بوونی هەستیاری

چارەسەرکردن:

بە چارەسەرکردنی هۆکارەوە دەبێت،ئەمەش بە دوورکەوتنەوە لەو خۆراکەی کە هۆکاری روودانی هەستیاریەکەیە.

دەتوانین لەم هەستیاریە رزگارمان ببێت ئەویش بە پێدانی هەمان خۆراك(هۆکاری روودانی هەستیاریەکەیە) بە بری کەم کەم لە ماوە دوبارەکاندا ،وردە وردە برەکەی زیاد دەکرێت تا جەستە دەتوانێت لەسەری رابێت،پاشان ماوەی نێوان ژەمەکان کورت دەکرێتەوە ،هەتاوەکو بە تەواوی لەسەر خواردنەکە رادێت.

کۆتایـــــــــــــــــــــی

کەواتە هەســـــتیاری نەخۆشــــــی نیـــیە ، بەڵکــــو دیــــاردەیەکە لە دەرەنجـــامی کـــارلێکی نێـــوان تەنـــۆلکە نامۆکـــان وجەســــتەدا روودەدات،جەســـتەش هەوڵـــی رزگـــارکردنی خـــۆی دەدات،وە لە نـــاو شــــانەکانی لەشـــدا سیســـــتەمی بەرگـــری هەیە کە دژی ئەم تەنۆلکە نامۆیانە دەجەنگن.

هەســـتیاری دیـــادەیەکی بـــاوە لە هەمـــوو جیهانـــدا وە ئەو رێـــژەیە ساڵ لە دوای ساڵ وە نەوە لە دوای نەوە زیاددەکات.

زاناکـــان هۆکـــاری روودانیـــان نەك تەنهـــا دەدەنە پـــاڵ هۆکـــاری ژیـــنگەی و بۆمـــاوەی یـــاخود هەرشـــتێک کە پەیوەنـــدییە ئەمـــانەوە هەیە،بەڵکـــو هۆکـــارەکەی دەدەنەپـــاڵ بـــارودۆخی دەرونـــی و ســـۆزو دڵەراوکـــێ و بیرکـــردنەوەی زۆر و سەرکێشـــی و خەم و جـــگەرە کێشـــان، خـــواردنەوە کهولیەکـــان...ئەم کێشـــە دەرونیـــانە لە ئێســـتایا بە فراوانـــی لە نـــاوخەڵکی وڵاتـــانی پیشەســـازیدا بـــاون ،لەمەوە بۆمـــــان دەردەکەوێـــــت کە رێـــــژەی هەســــــتیاری و نەخۆشـــــیە پەیوەندیـــدارەکان،زیاتر لەم وڵاتە پیشەســـازیانەدا بـــاون،ئەمە جـــگە لە پیســـــبوونی ژیـــــنگە لەگەڵ ئەو مــــاددە نامۆیــــانەکە جەســــتە لەســـــەری رانەهـــاتووە، جـــگە لە پەرەســـەندن و شارســـتانیەتی

مـــۆدێرن و کێشـــــه کـــۆمەڵایەتی وئابوورییەکـــان وه پشـــت بەســـتن به خواردنی له قوتونراو له بری خواردنی فرێش.



هەستیاری نەخۆشی نییە ، بەڵکو دەرەنجامی کاردانەوەی سروشتی تەنۆلکەکانە ,کاتێک لە ژینگەی دەرەکییەوە دەگەنە شانەکانی مرۆڤ و دەبنە هۆی دەرکەوتنی هەندێ نیشانە، تاکە هۆکاری دەرکەوتنی ئەم نیشانانە یاخو دیادەکانی هەستیاری بە هەڵە لێکدانەوەی سیستەمی بەرگری لەشی مرۆڤە بۆ هەندێ خواردن و مادده کە وەک تەنی بێگانە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکات.